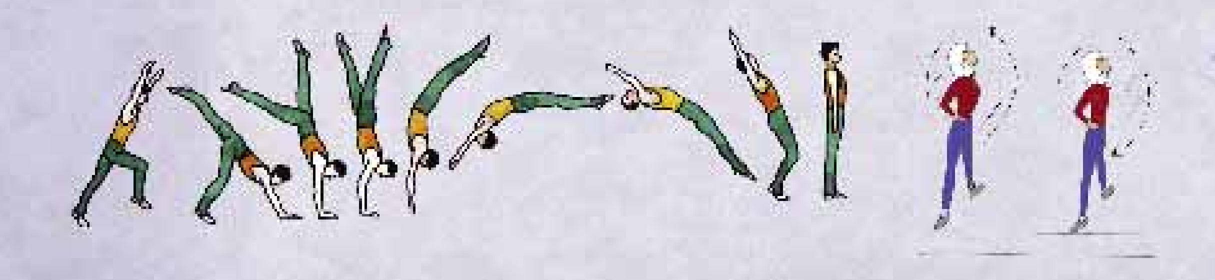
سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

كتاب الطالب

الرياضة المدرسية

للصف العاشر





كتاب الطالب

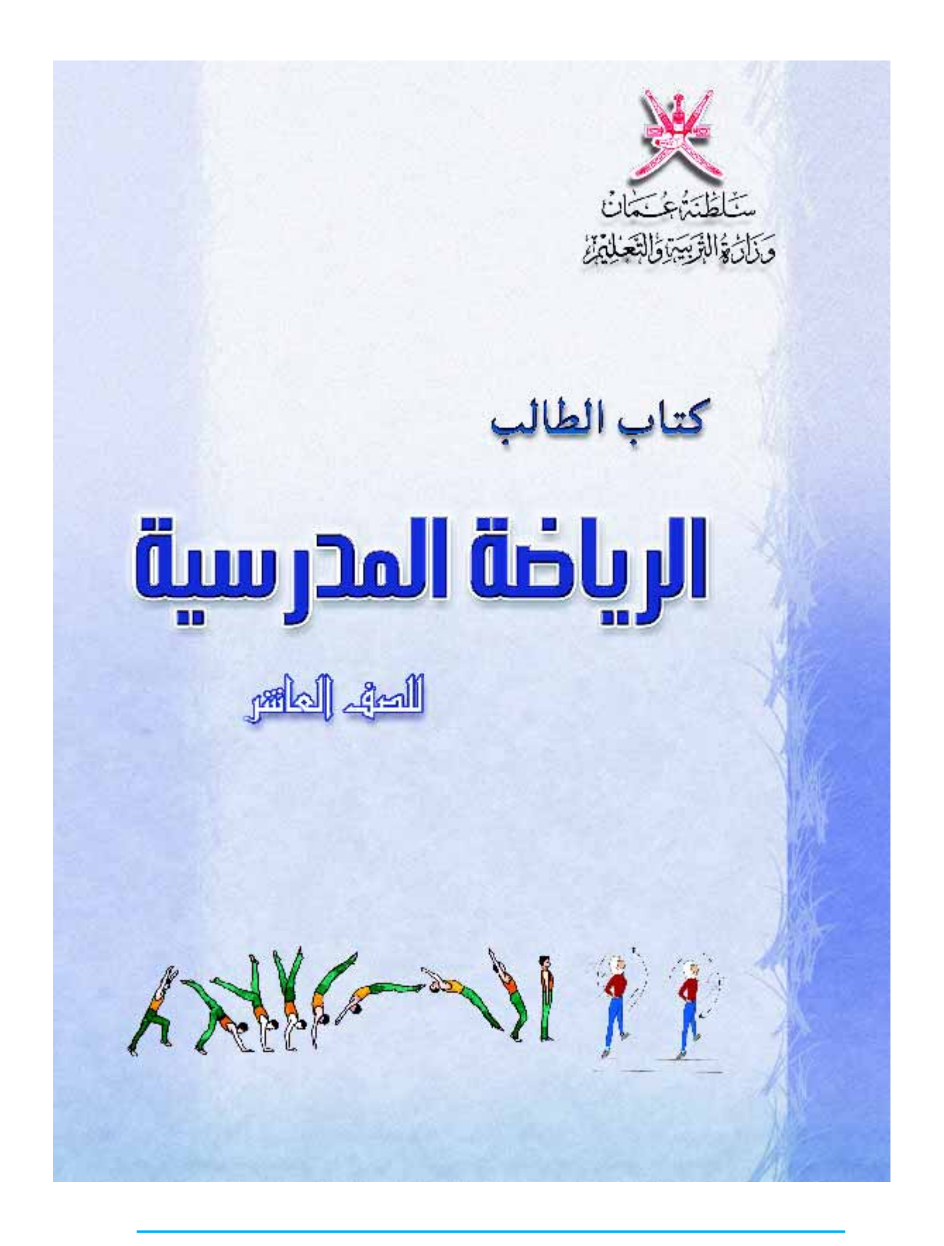
الرياضة المدرسية

للصف العاشر

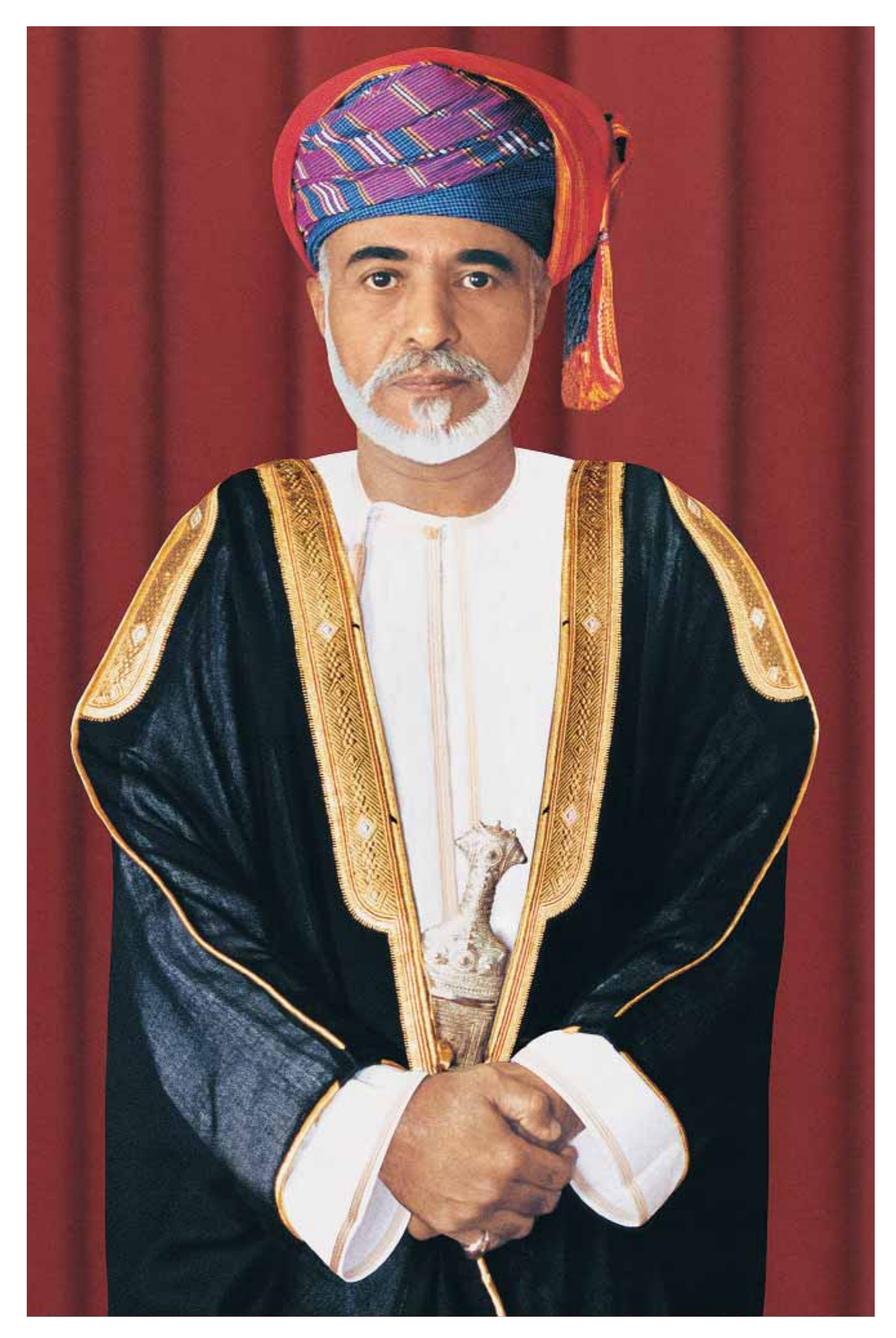
الطبعة التجريبية
١٤٣٥هـ – ٢٠١٤م

كتاب الطالب الرياضة المدرسية للصف العاشر

أَلَّفت هذا الكتاب لجنة مشكّلة بموجب القرار الوزاري رقم ١٨٠ / ٢٠٠٥م

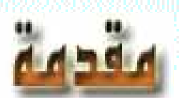


تمت عمليات إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والتصميم والإخراج
بمركز إنتاج الكتاب المدرسي والوسائل التعليمية بالمديرية العامة للمناهج.



حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم

المحتويات



مقدمة

اللهم لك الحمد والشكر على ما حبوتنا به من نعمة التوفيق ، وما أسبغت علينا من هداية أنارت لنا السبيل وذللت لنا الصعاب ، وأعانتنا على أن نخرج كتاب الطالب للصف العاشر في أكمل صورة لنستكمل به سلسلة كتاب الطالب في الرياضة المدرسية .

ويطيب لنا أن نقدم هذا الكتاب إليك عزيزي الطالب ، ونأمل أن يساعدك على التعلم والتدريب الذاتي . ويتضمن الكتاب سبع وحدات دراسية ، ثلاث وحدات رياضية هي : (رياضات القوى ، والتمرينات الفنية الإيقاعية ، والجمباز) ، وأربع وحدات ألعاب جماعية هي : (كرة القدم ، والكرة الطائرة، وكرة السلة ، وكرة اليد) .

تناولت الوحدة الأولى (رياضات القوى) مسابقتين من مسابقات الميدان حيث تضمنت قذف القرص من الوقوف والحركة ، ورمي الرمح من الحركة .

وقد تضمنت الوحدة الثانية (أ) (كرة القدم) المحاورة من الجانب ومن الخلف – المهاجمة .

أما الوحدة الثانية (ب) (التمرينات الفنية الإيقاعية) فتضمنت الوثبات (وثبة الإقعاء – الوثبة الطائرة – وثبة الحلق) ، والتمرينات بالحبال .

وتضمنت الوحدة الثالثة (الكرة الطائرة) ، الضرب الساحق المواجه والدفاع بيد واحدة من الوقوف .

واشتملت الوحدة الرابعة (الجمباز) على مهارتي الشقلبة الجانبية مع اللف ربع دورة ، والشقلبة الأمامية.

وتضمنت الوحدة الخامسة (كرة السلة) مهارتي التمرير من المحاورة ، والتصويب من الارتكاز ونصف الارتكاز .

وعنيت الوحدة السادسة (كرة اليد) بمهارات التمرير من خلف الظهر والتصويب بالسقوط الأمامي ، والخداع قبل تنطيط الكرة .

وقد روعي في تأليف هذا الكتاب بساطة الأسلوب والإكثار من الرسومات التي صممت بأسلوب متميز، ووضعنا مجموعة من تمرينات الإعداد البدني في كلِّ درس لتساعدك على تنمية لياقتك البدنية، وتضمن كل درس بعض الأنشطة التقويمية المعرفية والعملية ، وبذلك يكون هذا الكتاب قد أسهم في العديد من الموضوعات العلمية والعملية والقواعد القانونية التي تعمل على تنميتك تنمية شاملة متزنة تساعدك على أداء متطلبات حياتك اليومية .

وعلى الله قصد السبيل ،،،،

مع أطيب الأمنيات بالنجاح لجميع الطلاب

المؤلفون

الأهداف الإجرائية لصفوف الحلقة الثانية (٥ – ١٠)

في نهاية صفوف الحلقة الثانية (٥ – ١٠) ، ينبغي للطالب أن يكون قادرًا على أن :

■ الأهداف المعرفية :

– يتعرف بعض المفاهيم الصحية والبيئية من خلال الأنشطة الرياضية .

– يصف المراحل الفنية للمهارات الرياضية الأساسية المقررة .

– يتفهم بعض القواعد القانونية للألعاب الرياضية المقررة .

– يصنف الصفات البدنية للألعاب الرياضية المقررة .

■ الأ هداف المهارية :

– يحقق مستوى مناسبًا من اللياقة البدنية .

– يؤدي المهارات الأساسية للألعاب والرياضات المقررة .

– يطبق بعض القواعد الفنية والقانونية للألعاب والرياضات المقررة .

– يؤدي بعض التدريبات الخاصة بالألعاب الجماعية والرياضات الفردية المقررة .

■ الأهداف الوجدانية :

– يقدر أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لإشباع ميوله ورغباته وشغل أوقات فراغه .

– يشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية .

– يظهر انتماءه لفريقه ومجتمعه ووطنه .

– يكوّن ميلاً نحو ممارسة الألعاب الجماعية والرياضات الفردية .

الوحدة الأولى



مسابقات الميدان Field Events

تعدّ مسابقات الميدان ضمن الأنشطة التنافسية المنظمة التي تعتمد على قدرات الطالب والمتمثلة في تحدي الإنسان لذاته للوصول لأعلى المستويات ، ورياضات القوى بصفة عامة تهتم بصحة الفرد عن طريق تنميه أجهزة الجسم الحيوية ، وأيضًا تساعد على النمو المتكامل والمتزن ، وسوف نتناول في هذه الوحدة قذف القرص ، ورمي الرمح .

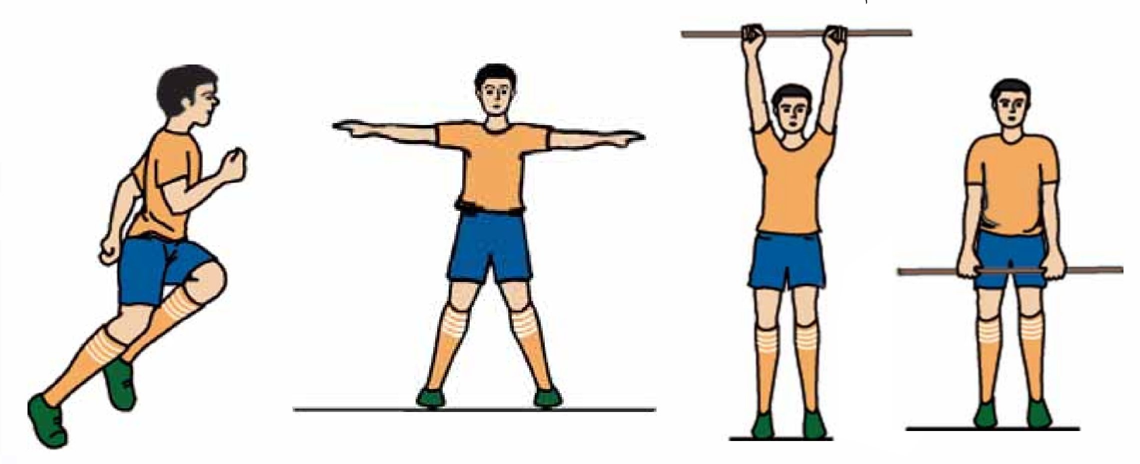
الموضوع الأول قذف القرص من الوقوف والحركة Throwing the Discus

خلفية :

إن أدائي لقذف القرص يعتمد على عملية الدوران بهدف توليد سرعة عالية ، ولكي أستفيد من هذه السرعة وأستطيع نقلها إلى الأداة لابد أن أتمتع بدرجة كبيرة من التوافق الحركي ، وصفات بدنية منها القوة العضلية ، والسرعة الحركية .

التهيئة :

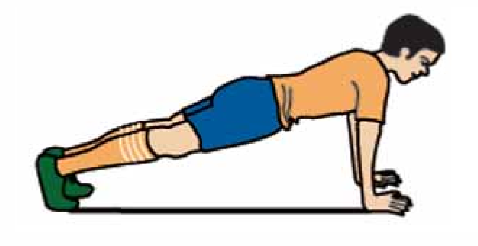
لتهيئة عضلاتي أقوم بمرجحة الذراعين للأمام وللأسفل وللأعلى مع مسك عصا التمرينات، ثم أقوم بدوران الذراعين من الكتفين للأمام ثم للخلف ، ثم أقوم بالجري في المكان أو حول الملعب . الشكل رقم (١) .

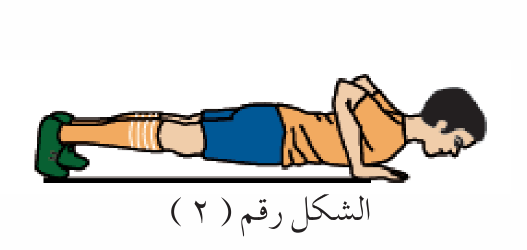


الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :**

من وضع الانبطاح المائل أثني الذراعين وأفردهما عشر مرات ، وأكرر الأداء ثلاث دفعات . الشكل رقم (٢).(يكون الأداء للبنات من وضع الانبطاح واليدين تحت الصدر).

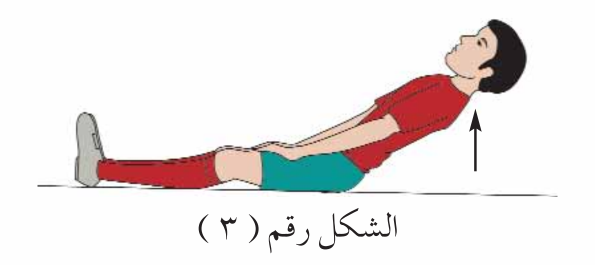




الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات البطن أقوم بالآتي :**

- من وضع الرقود أرفع رجلي عن الأرض بمسافة من (٢٠ إلى ٣٠ سم) ، وأثبت لمدة (١٠ ثوان) ، وأكرر الأداء ثلاث دفعات .
- من وضع الرقود أرفع ظهري عن الأرض بمسافة من (٢٠ إلى ٣٠ سم) ، وأثبت لمدة (١٠ ثوان) ، وأكرر الأداء ثلاث دفعات . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

- من وضع الوقوف أثني الركبتين ثنيًا نصفيًّا وأفردهما عشر مرات ، وأكرر الأداء ثلاث دفعات . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي قذف القرص ؟

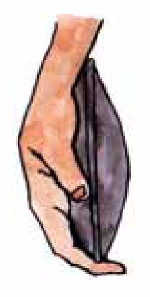
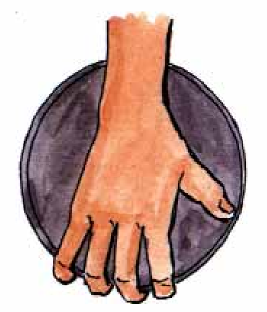
لكي أتعرف على طريقة أداء قذف القرص ينبغي أن أتعرف على المراحل الفنية للأداء .

المراحل الفنية لأداء قذف القرص :

- مسك القرص والاستعداد .
- المرجحة التمهيدية .
- الدوران .
- الانتقال .
- التخلص .

* مسك القرص والاستعداد :

أقف عند الحافة الخلفية لدائرة القذف ، ويكون جسمي مفرودًا أو منحنيًّا قليلاً ، ويكون ظهري مواجهًا مقطع الرمي ، والمسافة بين قدمي أكبر قليلاً من عرض كتفي ، وأمسك القرص بحيث يكون مستندًا على أطراف سلاميات أصابع يدي القاذفة ، ويكون إبهامي بعيدًا قليلاً عن بقية أصابعي ويوضع على وجه القرص ، ويستند القرص على ساعدي قليلاً ، ويكون ظهر يدي للخارج دون أن يحدث إنثناءًا كبيرًا في معصم يدي . الشكل رقم (٥) .

الشكل رقم (٥) طريقة مسك القرص

* المرجحة التمهيدية :

تهدف المرجحة التمهيدية إلى ضرورة وصول القرص إلى وضع بداية مناسبة لإطالة مسار سرعة القرص ، ولتحقيق ذلك أقوم بمرجحة اليد القاذفة باسترخاء للأمام وللخلف مرة أو عدة مرات ، ثم لليسار ، ثم لليمين وللخلف وللأعلى إلى مستوى كتفي ، مع ارتكازي على الرجل اليمنى المنثنية قليلاً ، ويتعامد محور كتفي مع محور الحوض ، وأبدأ الدوران بعد ذلك حيث يكون ارتكازي على القدمين ليكتسب جسمي السرعة الابتدائية.

الشكل رقم (٦) – الرسم الثاني . وينبغي أن يكون زمن أداء هذه المرحلة أطول نسبيًا من المراحل الأخرى ، حيث تبلغ حوالي ٣٥٪ من الزمن الكلي للحركة .



الشكل رقم (٦)

*** الدوران :**

أبدأ الدوران بخفض مركز ثقل جسمي عن طريق ثني رجلي مع لف القدمين لليسار وأنقل ارتكازي على رجلي اليسرى دون خفض كعبها ، وأحافظ على ذراعي الرامية مرتفعة للمستوى الأفقي تقريبًا ، ثم أرفع قدمي اليمنى والارتكاز على قدمي اليسرى ، والعكس للطالب الذي يقذف باليد اليسرى . الشكل رقم (٧) – الرسم الثالث . مع شد عضلات الحوض تمهيدًا لأداء مرجحة لرجلي اليمنى بقوة . وتستغرق هذه العملية (٣٠٪) من الزمن الكلي لحركة القذف . ولكي أحافظ على لف جذعي يجب أن يظل القرص خلف جسمي لحظة رفع رجلي اليمنى من الأرض لأرتكز على رجلي اليسرى المنثنية في مفصل الركبة التي ألفها للخارج في اتجاه الرمي وتكون بزاوية (٩٠ درجة) تقريبًا ، وأقوم بمرجحة الرجل اليمنى بحركة واسعة ومنخفضة حول الرجل اليسرى . الشكل رقم (٧) – الرسم الرابع . وبعد حركة المرجحة واللف أكون مواجهًا لمقطع الرمي ، وأدفع الأرض بالرجل اليسرى لأبدأ في تبديل الارتكاز . الشكل رقم (٧) – الرسم الخامس .



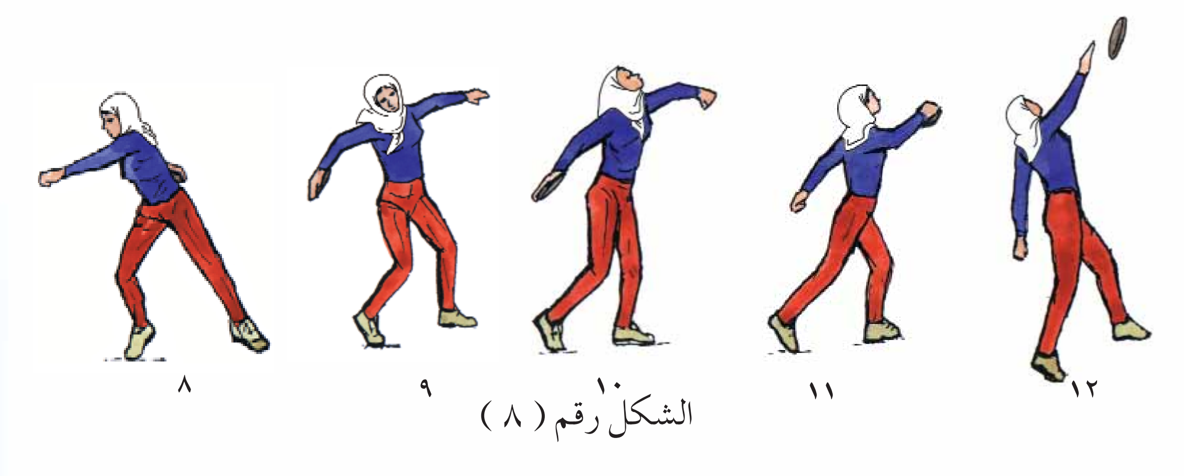
الشكل رقم (٧)

*** الانتقال :**

أبدأ هذه المرحلة بوضع قدمي اليمنى المنثنية على الأرض ، مع لف المشط في اتجاه الرمي مع بقاء يدي الحاملة للقرص للخلف . الشكل رقم (٧) – الرسم السادس . وهذا يحافظ على لف جذعي وذراعي الرامية عن النصف السفلي لجسمي المتقدم أكثر للأمام. الشكل رقم (٧) – الرسم السابع .

*** التخلص :**

ينبغي أن أزيد سرعة القرص في هذه المرحلة . الشكل رقم (٨) – الرسم الثامن . وهذا يتطلب أن يظل محور كتفي فوق رجلي اليمنى لحظة وضع رجلي اليسرى على الأرض ، وتكون يدي الرامية خلف جسمي وفي مستوى منخفض قليلاً عن مستوى الكتفين ، ثم أبدأ حركة المد ولف الجسم بقوة وبسرعة من القدم تليها الركبة فالحوض فالكتف فذراع القذف . الشكل رقم (٨) – الرسم التاسع .



الشكل رقم (٨)

ثم أفرمل حركة ذراعي اليسرى حركة دوران الكتف لحظة وصول محوري الحوض والكتفين إلى وضع متوازي وعمودي على اتجاه القذف . الشكل رقم (٨) – الرسم العاشر والحادي عشر .

وأتم القذف والتخلص من القرص بمستوى كتفي مع امتداد رجلي تمامًا وعدم رفعها عن الأرض . الشكل رقم (٨) – الرسم الثاني عشر . ولكي أفرمل الدوران وأحافظ على توازني بعد التخلص من القرص أقوم بتبديل ارتكازي بسرعة مع ثني الرجل اليمنى لخفض مركز ثقل الجسم.

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– ينبغي أن أقرأ طريقة الأداء أكثر من مرة حتى أفهمها فهمًا جيدًا .

– أشاهد نموذجًا للأداء من الصور المعروضة بالكتاب أو الوسائل التعليمية بالمدرسة ، أو على شريط فيديو ، أو من خلال شبكة المعلومات العالمية .

– وحتى أتعلم وأتقن قذف القرص أبدأ بكيفية مسك القرص .

– أقوم بمرجحة الذراع الحاملة للقرص على شكل حركة بندولية للأمام وللخلف .

– أقوم بالزيادة التدريجية في سرعة وارتفاع المرجحة مع عمل ثني ومد خفيف للركبتين ، وعند وصول القرص أمام الجسم أسنده بيدي الأخرى .

– أقوم بالمرجحة وأميل بالجذع للأمام مع ثني ركبتي نصف ثنية وأدحرج القرص للأمام، بحيث تكون إصبع السبابة هي آخر إصبع تترك القرص .

– أكرر التمرين السابق نفسه مع دحرجة القرص لأعلى .

– من وضع الوقوف ، القدمان باتساع الحوض أقوم بمرجحة القرص في مستوى أفقي ، وعند وصول القرص أمام الجسم أدفعه للأمام بنفس الطريقة السابقة .

– أقف مواجهًا قطاع القذف بالكتف الأيسر وأقذف القرص بعد عدة مرجحات .

– أقف بحيث يكون ظهري مواجهًا لمقطع القذف ، ثم أعمل مرجحة للوصول لوضع القذف من نصف دورة .

– أقف بحيث تكون ذراعي الرامية مواجهة لاتجاه القذف ، وبعد عدة مرجحات تتحرك رجلي اليسرى في اتجاه مقطع الرمي للوصول لوضع القذف ، القذف من ثلاثة أرباع دورة .

– أقف مواجهًا لمقطع القذف ورجلي اليسرى للأمام ، وبعد عمل عدة مرجحات أقوم بالدوران دورة كاملة مرتكزًا على رجلي الأمامية للوصول لوضع القذف .

– أقف مواجهًا مقطع الرمي بذراعي الحرة (غير الرامية) ، وأعمل عدة مرجحات أقوم بنقل مركز ثقل جسمي على رجلي اليسرى ، مع دوران محور كتفي وأخذ دفعة قوية برجلي اليسرى لنقل الرجل اليمنى للوصول لوضع القذف (القذف من دورة وربع) .

– أقوم بالقذف من الدوران الكامل (دورة ونصف) .

– أقوم بالقذف من دائرة القذف .

لرفع مستوى أدائي أقوم بالتدريبات الخاصة الآتية :

– أثب في المكان بدون مقاومة ، ثم بالمقاومة . (٢ × ١٠ تكرارات)

– أثب للأمام وللخلف وللجانبين ، ثم أثب مع الدوران . (٢ × ١٠ تكرارات)

– من وضع الوقوف أدفع كرة طبية باليدين للأمام وللأعلى . (١ × ١٠ تكرارات)

– أعدو(الجري السريع) مسافة من (٣٠ إلى ١٠٠متر) . (١ × ١٠ تكرارات)

– أثب من الوقوف (وثبات ثلاثية – خماسية – عشارية) . (٣ × ١٠ تكرارات)

– أثب فوق حواجز أو موانع .

– أثب لتعدية عارضة بارتفاع من (٦٠ إلى ١٢٠ سم) .

– أتحدى زميلاً لي في القذف بأدوات مختلفة لأبعد مسافة ممكنة .

– أشارك في مسابقات لقذف القرص من الوقوف ومن الحركة .

ملاحظات مهمة

عدم خفض مركز ثقل جسمي أثناء الدوران ، ويرجع سبب هذا الخطأ إلى عدم ثني رجل الارتكاز ، ولتصحيحه يجب ثني رجلي مع لف القدمين لليسار، وأنقل ارتكازي على رجلي اليسرى دون خفض كعبها . وينبغي أن أحافظ على ذراعي الرامية مرتفعة للمستوى الأفقي تقريبًا .

* بعض القواعد القانونية

- يبلغ وزن القرص للرجال (٢ كجم) وللنساء (١كجم) .
- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
- إذا كان المتنافسون ثمانية فقط أو أقل يمنح كل منهم ست محاولات .
- إذا كان المتنافسون أكثر من ثمانية يمنح كل منهم ثلاث محاولات ، ويمنح أفضل ثمانية منهم ثلاث محاولات إضافية . وإذا كان هناك عقدة على المركز الثامن يمنح المشتركون في العقدة ثلاث محاولات إضافية .
- يجب أن يسقط القرص بالكامل داخل مقطع الرمي .
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في أداء محاولته ثم لمس أي جزء خارج الدائرة أو السطح العلوي للإطار بأي جزء من جسمه .
- تقاس المسافة بعد كل رمية مباشرة من أول نقطة تلامس أحدثها سقوط القرص وحتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة ، وعلى امتداد الخط الواصل لمركز الدائرة .
- تحتسب لكل متنافس أفضل محاولة له من بين جميع رمياته بما في ذلك محاولات حل العقدة .
- يغادرالمنافس الدائرة بعد أن يلمس القرص الأرض ، ويكون خروجه من خلف الخط الوهمي الذي يمر بمركز الدائرة (أي من النصف الخلفي للدائرة) .

---

* سلطنة عمان – الإتحاد العماني لألعاب القوى – القانون الدولي لألعاب القوى .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– اذكر طريقة أداء قذف القرص من الوقوف .

– صف خمسة تدريبات تعمل على رفع مستوى أدائك لقذف القرص .

– أكمل ما يأتي :

يبلغ وزن القرص للرجال .... كجم وللنساء .... كجم .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

نظِّم مسابقة لك ولزملائك وذلك على النحو الآتي :

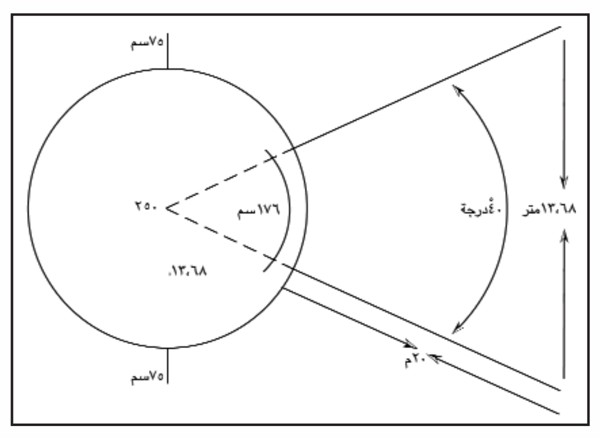
اسم المسابقة : قذف القرص .

الغرض من المسابقة : قياس مهارة قذف القرص وتحديد الفائزين الثمانية الأوائل .

الأدوات وتنظيمها : شريط قياس – قرص – رسم دائرة الرمي (نصف قطرها ١٢٥ سم)
– ارسم قطاعًا للرمي وقم بتقسيمه بخطوط عرضية المسافة بينهما (٥م) . الشكل رقم (٩) .

طريقة الأداء : يقف الطالب في دائرة الرمي ، ويقوم بقذف القرص لأبعد مسافة ممكنة.

أسلوب التقدير : تقاس المسافة عموديًّا من حافة الدائرة إلى مكان سقوط القرص (يعطى كل متسابق ثلاث محاولات) .



الشكل رقم (٩)

الموضوع الثاني رمي الرمح Throwing the Javelin

خلفية :

إن تفهمي للمراحل الفنية لرمي الرمح يجعلني قادرًا على تعلم طريقة الرمي الصحيحة .

التهيئة :

أمشي ثم أجري مع رفع الذراعين للجانبين ، ثم دورانهما للخلف باستمرار ، ثم دورانهما للأمام .

*** لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :**

- من وضع الانبطاح المائل أثني الذراعين وأمدهما .
- من وضع الوقوف أمسك كرة طبية وأدفعها لأعلى بيد واحدة وألقفها باليدين . أكرر التمرين على اليدين بالتساوي .

*** لتقوية عضلات البطن والجذع أقوم بالآتي :**

- من وضع الوقوف أجلس على أربع ، وأدفع قدمي للخلف للوصول إلى وضع الانبطاح المائل.
- من وضع الرقود أرفع ذراعي لأعلى وأمسك كرة طبية ، الوصول إلى وضع الجلوس من الرقود.
- من وضع الرقود أثنى جذعي للأمام للمس المشطين .
- من وضع الانبطاح أرفع جذعي لأعلى .

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

- من وضع الوقوف أمسك كرة طبية أمام جسمي وأثب للأمام مسافة (١٠ متر) .
- من وضع الوقوف أمسك الحبل ، أنط بالحبل .
- من وضع الوقوف أمسك كرة طبية باليدين ، أجري للأمام مع رفع الذراعين لأعلى وخفضهما.

المهارة الأساسية

كيف أؤدي رمي الرمح ؟

حمل الرمح والاقتراب : أحمل الرمح في مستوى فوق الكتف (بمستوى الرأس) مع خفض مقدمة الرمح قليلاً وأبدأ بالجري المرتخي من (٨ – ١٢خطوة) ، وفي نهاية الخطوات الخمس الأخيرة ووضع القدم اليمنى على الأرض أصل إلى وضع الاستعداد للرمي، ووظيفة الخطوة الأخيرة مواصلة تزايد سرعتي والأداة والاستعداد للتخلص عن طريق لف جذعي .

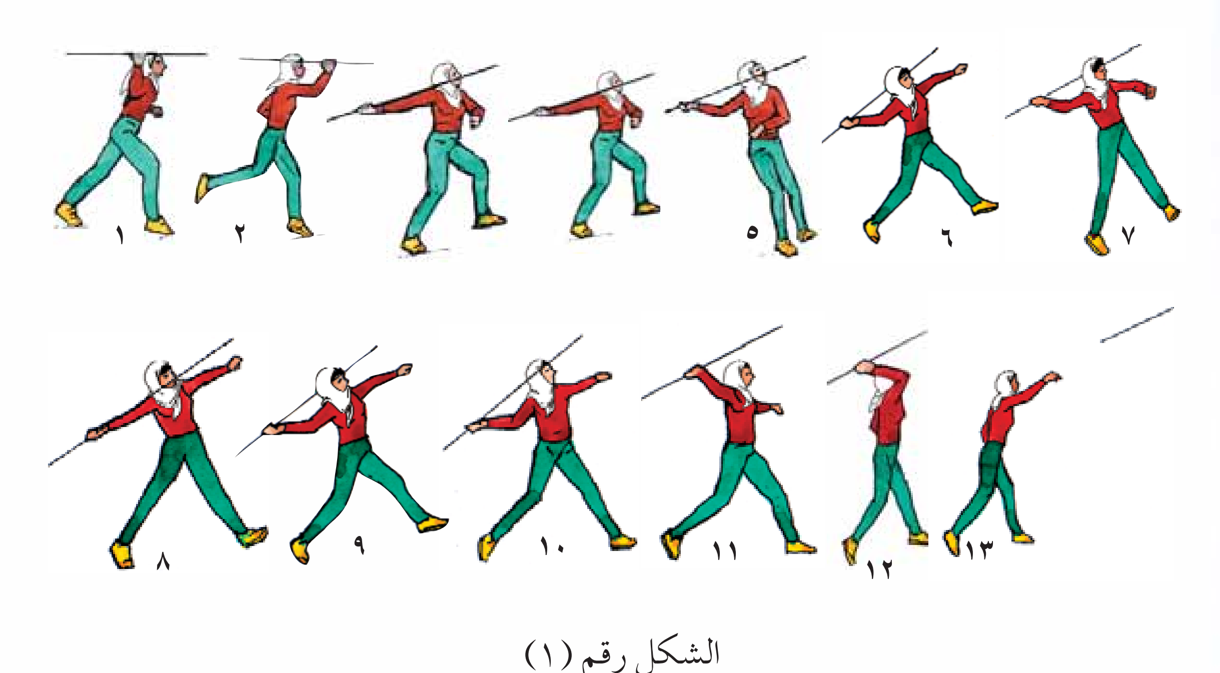
وتتميز هذه الخطوات بضرب القدم على الأرض وتؤدى الخطوة الأولى بقوة ، ويتم إرجاع الرمح مع الخطوة الثالثة ، وتؤدى الخطوة الرابعة كخطوة مطولة بعض الشيء ومنخفضة وواثبة مع تجنب ارتفاع مسار مركز ثقل الجسم بقدر الإمكان ، ويتم اتخاذ وضع الاستعداد في الخطوة الخامسة للرمي مع العمل على موازاة محاور كل من الرمح والكتفين والحوض بقدر الإمكان .

مرحلة التخلص : ويمكن وصف هذه المرحلة بتقسيمها إلى أربعة أجزاء ، يبدأ الجزء الأول بوضع قدمي اليمنى في الخطوة الأخيرة (الخامسة) وينتهي عند وضع قدمي اليسرى بعد الخطوة الخامسة ، ويعمل هذا الجزء على زيادة سرعة أدائي قبل التخلص . وأيضا إيقاف حركة الحوض ونقل سرعتي إلى الجذع .

ويبدأ الجزء الثاني عند وضع قدمي اليسرى وينتهي لحظة التقوس العظمى . ويعمل هذا الجزء على بدء عملية التقوس ، وإيقاف حركة الكتف ، وفيه أرتكز على رجلي اليسرى بقوة مع اعتدال جذعي ولفه حول جانبي الأيسر ، وأقدم كتفي بجانب يدي الرامية وأبدأ بتقديم الرمح وأجعل مرفقي قريبًا من محور الرمح .

ويبدأ الجزء الثالث لحظة التقوس العظمى وينتهي عند إيقاف حركة المرفق ، ويعمل هذا الجزء على إنهاء حركة التقوس ، ويتم فيه تقديم مرفقي ودوران جذعي حول محور الحوض ومد رجلي اليسرى .

ويبدأ الجزء الرابع عند إيقاف حركة المرفق وينتهي لحظة تخلص الرمح من يدي ، وفيه أمرجح الساعد للأمام بسرعة وقوة وأنقل السرعة للرمح ، ويعمل هذا الجزء على تقديم الساعد بسرعة وقوة والتخلص من الرمح . وفي النهاية مرحلة إيقاف الاندفاع وتبديل الارتكاز وامتصاص ضغط الجسم عن طريق انثناء رجل الارتكاز . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

– أراجع الخطوات التعليمية بكتاب الصف التاسع :

– طريقة القبض على الرمح .

– حمل الرمح فوق الرأس .

– أرشق الرمح أمام جسمي في دوائر على بعد مسافات مختلفة من (١ إلى ٦) أمتار .

– أرمي الرمح من الوقوف لمسافات قصيرة وأزيدها تدريجيًّا .

– أرمي الرمح من الخطوة قبل الأخيرة .

– أقوم بأداء الخمس خطوات الأخيرة بدون رمح .
– أكرر التمرين السابق نفسه باستخدام الرمح مع التركيز على التوافق بين حركة الرجلين وسحب الرمح للخلف .
– الاقتراب بالجري مع حمل الرمح .
– أرمي الرمح من الجري من (٦ إلى ٨) خطوات .
– الرمي من الاقتراب الكامل مع أداء الحركة ككل .

ملاحظات مهمة

تأخير إرجاع الرمح في الخطوة الثالثة يؤثر على مسار التسارع ، ولتصحيح ذلك ينبغي إرجاع الرمح مع الخطوة الثالثة استعدادًا للتخلص .

* بعض القواعد القانونية

١– يبلغ وزن الرمح للرجال (٨٠٠) جرام ، وطوله من (٢٦٠ إلى ٢٧٠ سم) ، طول الرأس المعدني من (٢٥ سم إلى ٣٣ سم) ، اتساع المقبض من (١٥ إلى ١٦ سم) . ويبلغ وزن الرمح للنساء (٦٠٠ جرام) ، وطوله من (٢٢٠ إلى ٢٣٠ سم) . طول الرأس المعدني من (٢٥ سم إلى ٣٣ سم) ، اتساع المقبض من (١٤ إلى ١٥ سم) .
٢– يتم ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
٣– إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية يمنح كل متنافس ثلاث محاولات ، ثم يمنح أفضل ثمانية منهم ثلاث محاولات إضافية .
٤– في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح المشتركون في العقدة ثلاث محاولات إضافية.
٥– إذا كان عدد المتسابقين ثمانية فأقل يمنح كل منهم ست محاولات .

* سلطنة عمان – الإتحاد العماني لألعاب القوى – القانون الدولي لألعاب القوى .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– صف طريقة أداء رمي الرمح .
– اذكر ثلاثة تمارين لتقوية عضلات الذراعين .
– ما المراحل الفنية لرمي الرمح ؟

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

نظِّم مسابقة لك ولزملائك في رمي الرمح وذلك على النحو الآتي :

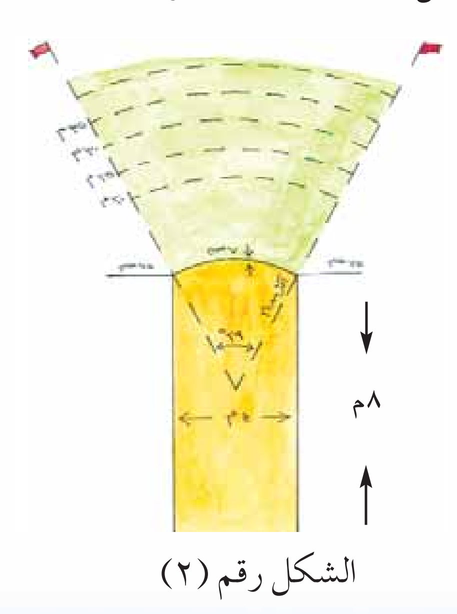
اسم المسابقة : رمي الرمح .

الغرض من المسابقة : قياس مهارة رمي الرمح وتحديد الفائزين الثمانية الأوائل .

الأدوات وتنظيمها : شريط قياس – رمح – رسم خط على الأرض بطول ٤ متر (خط الرمي) – ارسم قطاعًا للرمي وقم بتقسيمه بخطوط عرضية المسافة بينهما ٥م . الشكل رقم (١) .

طريقة الأداء : يقف الطالب في بداية طريق الاقتراب ويقترب ، ويقوم برمي الرمح من خلف خط الرمي لأبعد مسافة ممكنة .

أسلوب التقدير : تقاس المسافة عموديًّا من حافة خط الرمي إلى مكان سقوط الرمح (يعطى كل متسابق ثلاث محاولات) . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)



الوحدة الثانية (أ) كرة القدم Football

تعتمد لعبة كرة القدم على سرعة الأداء ، وهذا يتطلب سرعة انتشار الطلاب (اللاعبين) في الملعب ، وتواجدهم بالقرب من الكرة طوال زمن المباراة .

ومن المهارات الأساسية التي يعتمد عليها الطالب (اللاعب) مهارة المحاورة أو (المراوغة) ، ومهارة الهجوم .

الموضوع الأول: المحاورة من الجانب ومن الخلف

خلفية :

إن مهارة المحاورة من المهارات الممتعة في كرة القدم والتي تنال إعجاب الجماهير ، وهي من المهارات الأساسية التي تتيح الفرصة للطالب (للاعب) ليحسن التصرف وتنفيذ خطط اللعب .

التهيئة :

المحاورة الجماعية :

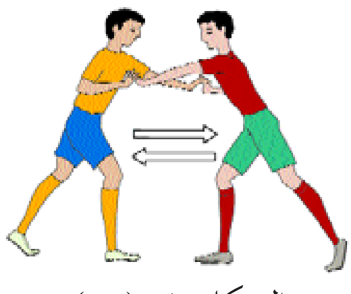
أُكوِّن مجموعة مع زملائي من (٦) إلى (١٠) طلاب ، تنتشر على مساحة (١٥م ×١٥م) مع كل طالب كرة ، يحاول كل طالب مراوغة باقي زملائه بكرته دون أن يلمس أحد زملائه مع مراعاة أداء المراوغة من الجانب والخلف . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات الذراعين والكتفين أقوم بالآتي :**

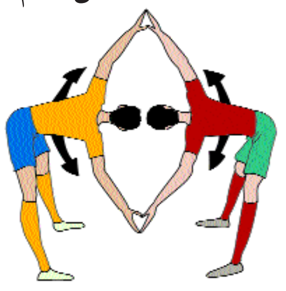
– من وضع الوقوف إحدى القدمين للأمام ، أشبك يديّ مع زميلي المواجه لي ، نتبادل ثني ومد الذراعين مع مقاومة زميلي . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات الجذع :**

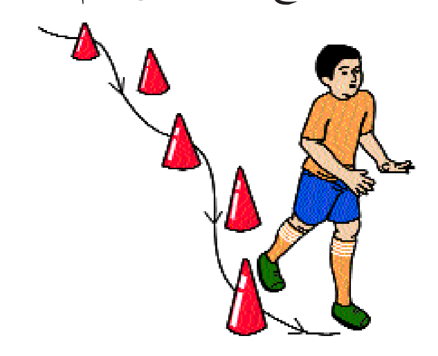
– من وضع الوقوف ، مواجه زميلي ، أثني جذعي للأمام ويداي تتشابك مع أيدي زميلي نقوم بدوران الجذع للجانبين بالتبادل . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

*** لتنمية صفة الرشاقة أقوم بالآتي :**

– أجري بين العلامات (الجري المتعرج) . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

– من الوقوف الوثب في المكان ثلاث مرات ، وثني الركبتين على الصدر في العدة الرابعة.

المهارة الأساسية

كيف أؤدي مهارة المحاورة (المراوغة) من الجانب والخلف ؟

أولاً : المحاورة من الجانب :

عندما أجري بالكرة يلحق بي منافس ، وعندما يجري بجواري ويكون على خط واحد معي أستخدم إحدى الطرق الآتية لمراوغته :

١– تغيير السرعة .

٢– تحريك القدم فوق الكرة .

٣– المرور من خلف المنافس .

– المحاورة (المراوغة) بتغيير السرعة :

أثناء الجري بالكرة أقف فجأة ثم أنطلق بالكرة مرة ثانية في نفس الاتجاه ، وعلي أن أحتفظ بالكرة في قدمي البعيدة عن المنافس ، وأوقف الكرة بوضع قدمي فوقها ثم أدفعها بسرعة بنفس القدم لمتابعة الجري . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

– المحاورة بتحريك القدم فوق الكرة :

أثناء جريي بالكرة أقوم بتحريك قدمي فوقها دون أن أوقفها ، موهمًا منافسي بأني سوف أوقفها فتختل سرعته فأنطلق بالكرة في نفس الاتجاه .

– المحاورة بالمرور خلف المنافس :

أجري بالكرة ثم أتوقف فجأة ، وفي لحظة اندفاع منافسي بحكم سرعته للأمام أجري بالكرة من خلفه ، وأتابع الجري بها .

ثانيًا : المحاورة من الخلف :

عندما تأتي إليَّ الكرة وأنا مراقب من زميلي المنافس الذي يقف خلفي ، كما في الشكل رقم (٦) ؛ ليمنع تقدمي بالكرة وللتغلب عليه بالمحاورة أستخدم إحدى الطرق الآتية :

١– المحاورة بميل الجذع للجانب .

٢– المحاورة بميل الجذع للجانبين .

٣– المحاورة مع التمويه وترك الكرة تمر .



الشكل رقم (٦)

– المحاورة بميل الجذع للجانب :

عندما تقترب الكرة مني وتكون على مسافة من (١ إلى ١,٥م) وطبقًا لسرعة الكرة أقوم بميل جذعي لأحد الجانبين (اليسار مثلاً) ، فيتجه منافسي الواقف خلفي ناحية اليسار وبسرعة خاطفة أتحول بالكرة للناحية اليمنى وأنا أجري بها متخطيًّا منافسي ، وآخذ الكرة بقدمي اليسرى إذا كان متجهًا إلى اليمين ، وبالقدم اليمنى إذا كان متجهًا إلى اليسار ، والطالب الماهر يمكنة الإحساس باللحظة التي يستجيب فيها المنافس للخداع وفي هذه اللحظة يمكن إتمام المحاورة .

– المحاورة بميل الجذع للجانبين :

وهنا تكون حركة جسمي مزدوجة ، فعندما تقترب الكرة مني بمسافة بين (١ إلى ١,٥م) أميل بجسمي ناحية اليسار (مثلاً) ثم ناحية اليمين ، وبسرعة أستلم الكرة وأغير اتجاهي ناحية اليسار مرة أخرى ، وأتابع الجري بالكرة متخطيًّا منافسي .

– المحاورة مع التمويه وترك الكرة تمر :

تتم هذه الطريقة بأن أمثل حركة ضرب الكرة دون ضربها أو لمسها وأتركها تمر ، وألف بجسمي بسرعة لأقابلها من الجهة الأخرى للمنافس . يجب في هذه الطريقة أن تكون الكرة سريعة حتى تنجح حركة التمويه .

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– أشاهد نموذجًا للأداء عن طريق الرسومات والأشكال المعروضة بالكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

وحتى أتعلم وأتقن المحاورة من الجانب ومن الخلف أقوم بالآتي :

١– أقوم بتحريك جسمي لأداء المحاورة بدون كرة من الوقوف ثم من المشي والجري.

٢– أقوم بتحريك جسمي لأداء المحاورة بالكرة من الوقوف بدون منافس .

٣– أكرر الخطوات السابقة بالكرة .

٤– أكرر الخطوات السابقة مع وجود منافس سلبي ثم مع وجود منافس إيجابي وذلك من خلال طرق المحاورة الآتية :

المحاورة من الجانب (تغيير السرعة – تحريك القدم فوق الكرة – المرور من خلف المنافس) .

٥– أقوم بمحاورة زميلي بالكرة الذي يمثل دور المنافس بإحدى طرق المحاورة من الأمام (المحاورة بالتمويه للجانب – أو للجانبين) . الشكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

ملاحظات مهمة لنجاح المحاورة :

١– المفاجأة عند أداء المحاورة .

٢– السيطرة التامة على الكرة وأجزاء جسمي .

٣– السرعة وخفة الحركة مع إجادة استخدام الجسم والنظر للتمويه .

٤– التوقيت السليم للمحاورة فلا أحاور منافسي وهو على مسافة بعيدة مني .

٥– التنويع في طرق المحاورة حتى يصعب على المنافس تحديد اتجاهي .

٦– الثقة بالنفس أثناء محاورة المنافس .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– ما أنواع المحاورة ؟

– اذكر بعض النقاط المهمة لنجاح المحاورة .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– الغرض من هذا النشاط : قياس مهارة المحاورة من الجانب .

– أقوم بتجهيز مرمى بديل أو أرسم مرمى على الحائط ، أرسم خطًّا على بعد (١٨م) من المرمى، أجري بالكرة من خارج خط (١٨م) مع ملازمة منافس لي أقوم بالتصويب على المرمى ، أكرر الأداء ثلاث محاولات . إذا نجحت في المحاولات الثلاث أحصل على (١٠درجات) ، وإذا نجحت في محاولتين أحصل على (٧ درجات) ، وإذا نجحت في محاولة واحدة أحصل على (٥ درجات) .

الموضوع الثاني | المهاجمة Tackling

خلفية :

يحاول كل عضو في فريق كرة القدم الاستحواذ على الكرة من منافسه أو قطعها أو تشتيتها ، وهذا ما نعني به المهاجمة أن يهاجم الطالب (اللاعب) منافسه للاستحواذ على الكرة منه أو قطعها أو تشتيتها قبل أن تصل إليه . وهناك ثلاث حالات للمهاجمة للاستحواذ على الكرة من المنافس وهي :

قبل أن تصل الكرة للمنافس ، وفي لحظة استلام المنافس الكرة قبل سيطرته عليها ، وبعد استلام المنافس الكرة .

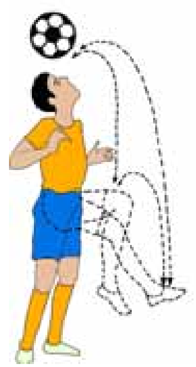
وأفضلها قطع الكرة قبل وصولها للمنافس ، أو لحظة استلامه الكرة . الشكل رقم (١).



الشكل رقم (١)

التهيئة :

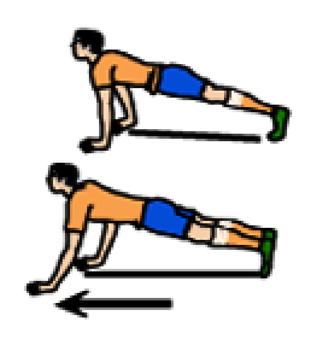
لتهيئة جسمي أقوم بتنطيط الكرة بالقدمين بالتبادل ، ثم بالرأس والفخذ من الوقوف والحركة . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات الذراعين :**

– من وضع الانبطاح المائل ، أمشي للأمام باليدين . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

*** لتقوية عضلات البطن والجذع والرجلين :**

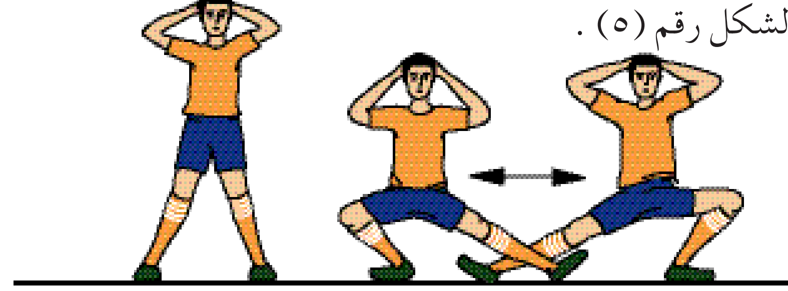
– من وضع الوقوف ، القدمان متباعدتان ، الذراعان للخلف ، أثني ركبتي مع تقوس ظهري للخلف ، أحاول لمس العقبين بيدي . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

*** لتقوية عضلات الرجلين :**

– من وضع الوقوف ، القدمان متباعدتان ، أشبك يديّ خلف رأسي ، أتبادل الطعن للجانب. الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي مهارة المهاجمة من الأمام ومن الخلف ؟

أولاً : المهاجمة من الأمام :

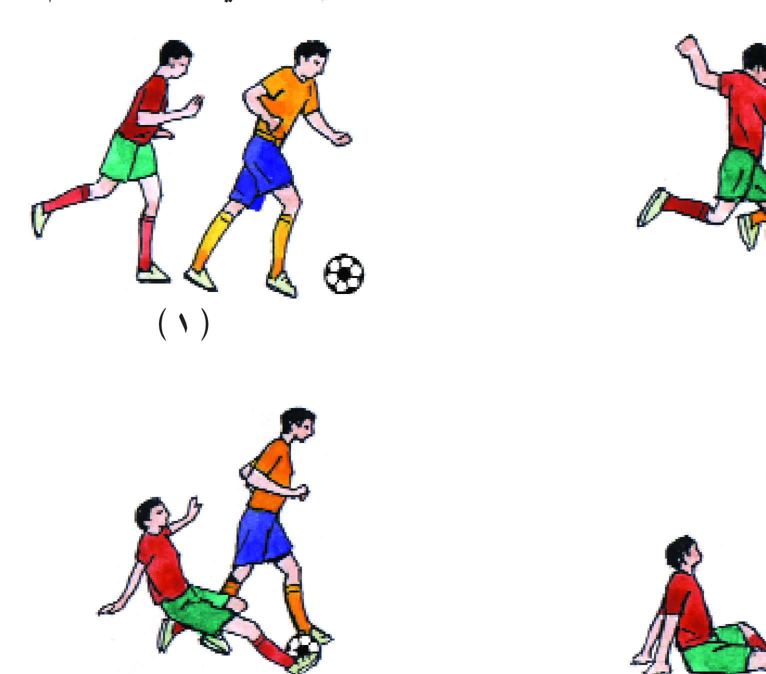
وفيها أهاجم منافسي من الأمام وجهًا لوجه أثبت نظري على الكرة وأمد قدمي للاستحواذ على الكرة أو أبعدها في الوقت المناسب ، ويكون ثقل جسمي على القدم الأخرى .

ثانيًا : المهاجمة من الخلف :

عندما يكون المنافس متقدمًا بالكرة أو في طريقها إليه أقوم بمهاجمته من الخلف بإحدى الطريقتين:

أ– أجري بسرعة لألحق بمنافسي وأقوم بتشتيت الكرة بقدمي إذا كانت أرضية ، أو أضربها برأسي إذا كانت عالية .

ب– أقوم بعملية الزحلقة لأشتت الكرة الأرضية من أمام منافسي . الشكل رقم (٦) .

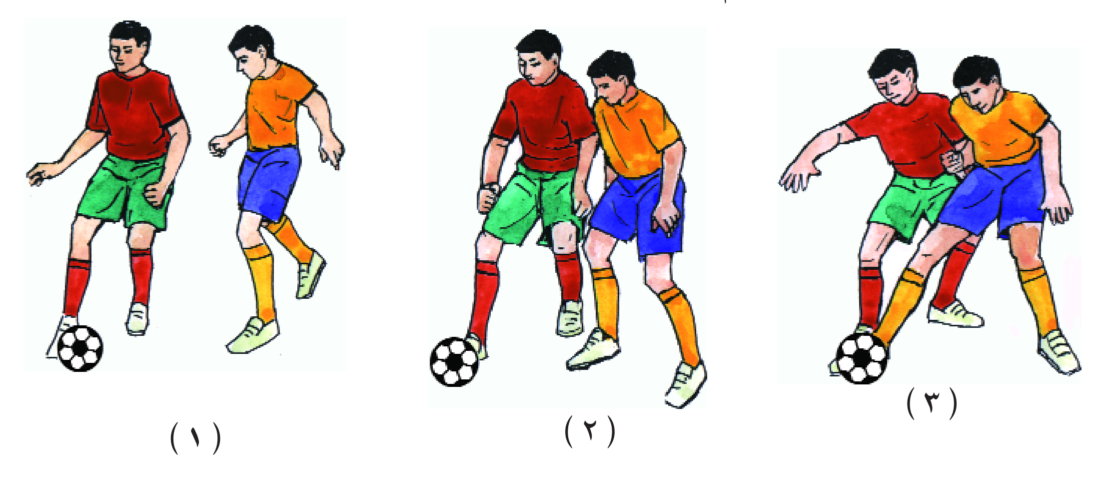


الشكل رقم (٦)

ثالثًا: المهاجمة من الجانب :

أؤدي المهاجمة من الجانب عندما أريد استخلاص الكرة من منافسي الذي يجري بجانبي ، وتتم المهاجمة بإحدى الطريقتين الآتيتين :

أ– طريقة المكاتفة (الكتف القانوني) وأؤدي هذه الطريقة بأن أكاتف منافسي المستحوذ على الكرة في لحظة يكون ثقل جسمي مرتكزًا على رجلي البعيدة ، باستخدام جانب العضد والكتف . الشكل رقم (٧) .



(٣) (٢) (١)

الشكل رقم (٧)

ب ـ طريقة الزحلقة من الجانب :

تتم أثناء هبوطي على الأرض وأرتكز على ذراعي وقدمي . الشكل رقم (٨) .



الشكل رقم (٨)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– أشاهد نموذجًا للأداء عن طريق الرسومات والأشكال المعروضة بالكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

– وحتى أتعلم وأتقن المهاجمة من الأمام والخلف والجانب أقوم بالآتي :

١– أؤدي المهاجمة مع وجود منافس سلبي من المشي ثم الجري .

٢– أؤدي المهاجمة مع وجود منافس إيجابي من المشي ثم الجري .

٣– نقف أنا وزميلي ومعنا الكرة ، على مسافة (٥م) بيننا ، أجري بالكرة نحو زميلي جريًا خفيفًا ، ويتقدم زميلي نحوي لمهاجمتي من الأمام ويستحوذ الكرة مني ويجري بها ، ويتم تبادل الأداء بيننا . الشكل رقم (٩) .



الشكل رقم (٩)

ملاحظات مهمة لنجاح المهاجمة :

– التوقيت الصحيح لبدء المهاجمة .

– الاستعداد لمتابعة اللعب بعد المهاجمة مباشرة .

– السرعة في التنفيذ .

– تركيز الانتباه على الكرة والمنافس مع الإحساس المستمر بأماكن زملائي .

– عدم التردد في تنفيذ المهاجمة تفاديًا للإصابة وضياع الفرصة .

– استخدام القوة الجسمانية في حدود القانون .

– عدم الاستجابة لحركات المنافس الخادعة سواء بالجسم أو القدمين أو النظر .

* بعض القواعد القانونية

*** المادة (١٣) الركلات الحرة :**

أنواع الركلات الحرة :

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة ، يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة ، ولا يجوز للاعب الذي ينفذ الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعبًا آخر .

الركلة الحرة المباشرة :

- يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة .
- إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة ، فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس .

والركلة الحرة غير المباشرة :

الإشارة : يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه ، ويبقي ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ، ويستمر بتلك الإشارة حتى تلعب الركلة وتلمس الكرة لاعبًا آخر أو تصبح خارج الملعب .

دخول الكرة في المرمى :

يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.

- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة ، يعاد استئناف اللعب مرة أخرى بركلة مرمى لصالح الفريق المنافس .
- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة ، يمنح المنافس ركلة ركنية .

موقع الركلة الحرة :

الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء :

الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المدافع :

- يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق المنافس على مسافة (٩,١٥م) أو (١٠ياردة) على الأقل من الكرة .
- يجب أن يبقى كافة لاعبي الفريق المنافس خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب .
- تصبح الكرة في اللعب عندما يتم لعبها مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء .
- يتم تنفيذ الركلة الحرة التي تحتسب داخل منطقة المرمى من أي نقطة داخل تلك المنطقة .

* سلطنة عمان – الإتحاد العماني لكرة القدم – القانون الدولي لكرة القدم .

الركلة الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم :

– يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق المنافس على مسافة (٩,١٥م) أو (١٠ياردة) على الأقل من الكرة إلى أن تصبح الكرة في اللعب إلا إذا كانوا على خط مرماهم بين القائمتين .

– تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها .

– يتم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة المرمى من ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة إلى المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء :

– يجب أن يكون كافة المنافسين على مسافة (٩,١٥م) أو (١٠ياردة) على الأقل من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب .

– تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها .

– يتم تنفيذ الركلة الحرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

المخالفات / العقوبات :

عند تنفيذ الركلة الحرة ، إذا كان أحد لاعبي الفريق المنافس قريبًا من الكرة أقل من المسافة المطلوبة ، يتم الآتي :

– يعاد تنفيذ الركلة .

عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه ، وإذا لم تركل الكرة مباشرة في اللعب ، يتم الآتي :

– يعاد تنفيذ الركلة .

الركلة الحرة التي ينفذها أحد اللاعبين غير حارس المرمى :

إذا قام اللاعب الذي ركل الكرة بلمسها مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيديه) وقبل أن تلمس لاعبًا آخر ، يتم الآتي :

– تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا أمسك بها أو لمسها بيديه عن عمد اللاعب الذي ركل الكرة قبل أن تلمس لاعبًا آخر ، يتم الآتي :

– تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

– تمنح ركلة الجزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بالراكل نفسه .

الركلة الحرة التي ينفذها حارس المرمى :

إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيده) قبل أن تلمس لاعبًا آخر ، يتم الآتي :

ـ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة متعمدًا بيديه بعد أن أصبحت في اللعب وقبل أن تلمس لاعبًا آخر ، يتم الآتي :

ـ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

ـ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– صف تمرينًا لتقوية كل من : أ – عضلات الذراعين .

ب– عضلات الجذع والبطن .

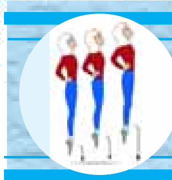
ج – عضلات الرجلين .

– ما أنواع المهاجمة في كرة القدم ؟

– اذكر طرق المهاجمة من الخلف ومن الجانب .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

١– شكِّل فريقًا من خمسة لاعبين ، وأقم مباراة تدريبية تستخدم فيها طرق المهاجمة المختلفة.



الوحدة الثانية (ب)
التمرينات الفنية الإيقاعية
Rhythmic and Technicality Exercises

للوثبات عدة تقسيمات منها : وثبات تؤدى من الوقوف سواء بالرجلين معًا أو بواحدة ، ووثبات تؤدى من الحركة (الاقتراب) بالارتقاء بقدم ، والهبوط على القدم الأخرى .

وتتضمن التمرينات الفنية الإيقاعية التمرينات بالحبال والتي تتميز بدورها الكبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية والخارجية ، وتعمل على تنمية قوة العضلات العاملة في الارتقاء والارتداد مثل : عضلات القدمين والساقين والفخذين ، كما تعمل على زيادة التوافق العصبي والعضلي .

الموضوع الأول: الوثبات (وثبة الإقعاء – الوثبة الطائرة – وثبة الحلق)

خلفية :

تنقسم الوثبات من حيث حركة الرجلين إلى : وثبات مع ضم الرجلين وأخرى مع فتح الرجلين .

التهيئة :

أجري ثم أثب لأعلى ثم أؤدي الزحلقة الجانبية ، ثم أمشي في دائرة ، وهكذا حتى تزداد ضربات قلبي وترددات تنفسي .

*** لتقوية عضلات الرقبة أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف أقوم بثني رقبتي للأمام .

– من وضع الوقوف أثني رقبتي للخلف .

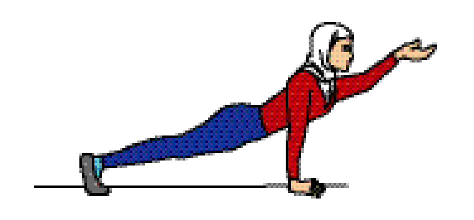
– من وضع الوقوف أقوم بتبادل لف رقبتي لليمين ولليسار .الشكل رقم (١).

– أكرر كل تمرين أربع مرات (دفعات) .

الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :**

– من وضع الانبطاح المائل أقوم بتبادل رفع ذراعي مفرودة للأمام . الشكل رقم (٢) .

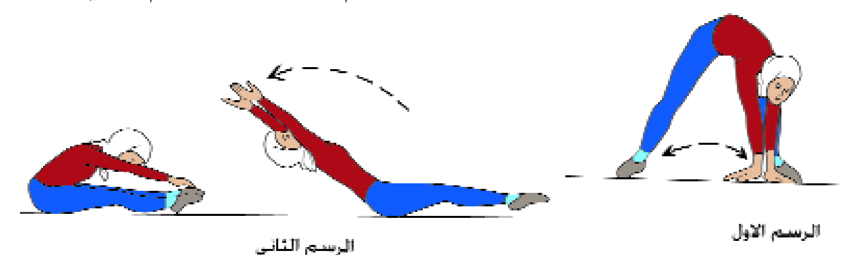


الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات الجذع والظهر أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف والذراعان عاليًا ، أقوم بالوثب للوقوف فتحًا ، أثني الجذع للأمام مع محاولة لمس الأرض باليدين ، أكرر التمرين . الشكل رقم (٣)– الرسم الأول .

– من وضع الرقود والذراعان عاليًا ، أثني جذعي للأمام وللأسفل لملامسة أصابع القدمين باليدين، أكرر التمرين (٤ دفعات) . الشكل رقم (٣) – الرسم الثاني .



الشكل رقم (٣)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف أحجل على قدمي اليمنى للأمام مسافة (٥م) .

– من وضع الوقوف أحجل على قدمي اليسرى للأمام مسافة (٥م) .

– أكرر التمرين للعودة مكان البداية (٤دفعات) . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي الوثبات المختلفة ؟

أ ـ وثبة الإقعاء :

من الوقوف أرتقي بقدمي معًا ، وأثب لأعلى مع ثني ركبتي وملامسة الكعبين لبعضهما من الجهة الداخلية ، وذراعيّ إما أن تلامسا كعبي ، كما في الشكل رقم (٥) – الرسم الأول. أو أن تكونا مرفوعتين للجانبين ، كما في الشكل رقم (٥) – الرسم الثاني .


الرسم الثاني


الرسم الأول

الشكل رقم (٥)

ب ـ الوثبة الطائرة :

من الوقوف أرتقي بقدم واحدة ، وأثب لأعلى مع فتح رجلي إحداهما ممتدة للأمام والأخرى للخلف ، وذراعيّ ممتدتان بعكس رجلي ، مع محافظتي على ثبات جذعي دون ميل . الشكل رقم (٦).



الشكل رقم (٦)

جـ ـ وثبة الحلق :

من الوقوف أرتقي بقدمي معًا وأثب لأعلى مع ثني ركبتي ، وألف جذعي مع تقوسه للخلف لمحاولة ملامسة المشطين للرأس ، وذراعي مفرودتان لأعلى . الشكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

- أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الرسومات والأشكال المعروضة في كتاب الطالب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .
- أثب بقدمي للأمام وللأعلى مع الإيقاع .
- أقترب بالمشي ثم أرتقي مرة واحدة للوثب للأمام وللأعلى مع الإيقاع .
- التمرين السابق نفسه ، مع ملاحظة توقيت الارتقاء .
- التمرين السابق نفسه ، ولكن أقترب من الجري .
- التمرين السابق نفسه ، ولكن مع المصاحبة الموسيقية .
- أبدأ بتعلم الوثبات من فوق علامات ، ثم من فوق موانع أو عوائق بسيطة مثل : الكرات الطبية ، أو المقاعد السويدية ، حتى يمكنني الوصول إلى الارتفاع المناسب للوثبة .
- يمكن أن أتدرب أنا وزميلتي معًا على الوثبات مع ضم الرجلين للمعاونة والسند أثناء مرحلة الطيران حتى يمكنني الارتفاع بمدى الطيران ، وحتى يمكنني الإحساس بالوضع وأنا في الهواء .
- أتدرب على الوثب والإحساس بالطيران ، وأنا في مكان ثابت باستخدام بعض الأدوات المساعدة مثل : عقل الحائط ، أو العقلة أو المتوازي (إن وجد) وذلك لفترة قصيرة .

– أقترب بالمشي ثم أرتقي بالقدمين ، وأثب لأعلى مع ثني ركبتي ، وملامسة كعبي لبعضهما من الداخل ، وذراعيّ إما أن تلامسا الكعبين أو أن تمتدا للجانبين ، ثم أضم رجلي وأهبط على قدمي . الشكل رقم (٨) .





الشكل رقم (٨)

– أكرر التمرين السابق نفسه مع ملاحظة توقيت الأداء .

– أكرر التمرين السابق نفسه ، ولكن الاقتراب يكون بالجري .

– أقترب بالمشي ثم أرتقي بقدم واحدة ، ثم أثب لأعلى مع فتح رجلي إحداهما ممتدة للأمام والأخرى للخلف ، وذراعاي ممتدتان بعكس رجلي ، وجذعي ثابت ، وأهبط على كلتا قدمي . الشكل رقم (٩)



الشكل رقم (٩)

– أكرر التمرين السابق نفسه مع الاقتراب بالجري .

– أقترب بالمشي ثم أرتقي بقدمي معًا ثم أثب لأعلى مع ثني ركبتي ولف جذعي وتقوسه للخلف لمحاولة ملامسة المشطين للرأس ، وذراعاي مفرودتان لأعلى ، وأهبط على قدمي معًا . الشكل (١٠) .



الشكل (١٠)

– أكرر التمرين السابق نفسه ، ولكن مع الاقتراب بالجري .

ملاحظات مهمة في الوثبات

عدم اتخاذ الجسم للوضع الصحيح أثناء فترة الطيران يرجع إلى عدم الارتقاء ويتطلب تقوية لعضلات الرجلين والجذع ، وأداء الوثبات من المشي ثم من الجري ، واستخدام سلم القفز إذا أمكن واستخدام أفرشة (مراتب) للوقاية .

* بعض القواعد القانونية

راجعي كتاب الطالب الصف التاسع صـ ٤٤ .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– اذكري أنواع الوثبات المختلفة التي درستيها .

– ما تقسيمات الوثبات من حيث حركة الرجلين ؟

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– يمكنك أنت وزميلتك تنفيذ مختلف الوثبات بالتبادل لرفع مستوى لياقتك البدنية والصحية ، وتمهيدًا لأدائك الاختبار العملي بالمدرسة .

* عطيات محمد خطاب، التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

الموضوع الثاني   التمرينات بالحبل

خلفية :

تتميز التمرينات بالحبال بحركات المرجحات والدوائر فوق الرأس ، وعلى جانبي الجسم وغير ذلك من الحركات الأرضية .

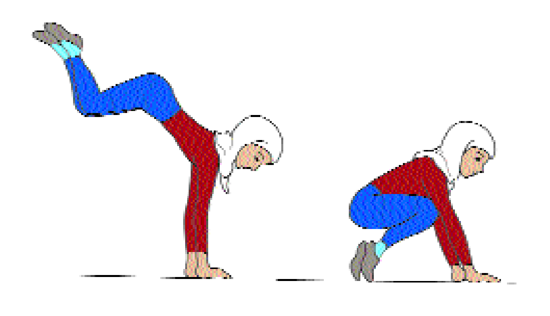
ومن الممكن استخدام أنواع مركبة من الوثبات فوق الحبل أو أثناء الأداء ، ويجب مراعاة اختيار الموسيقى المناسبة للأداء .

التهيئة :

أمشي وأجري وأحجل مع الإيقاع الموسيقي في اتجاهات مختلفة ، حتى تزداد ضربات قلبي وترددات تنفسي .

*** لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :**

من وضع الجلوس على أربع ، أقوم برفع قدمي عاليًا مع استنادي على كفي وفرد ذراعي، مع محاولة وصولي بالقدمين للخلف وللأعلى لأقصى ارتفاع ممكن وأهبط بقدمي معًا ، أكرر التمرين (٤ دفعات) . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات الجذع والظهر أقوم بالآتي :**

ــ من وضع الوقوف ، أرفع ذراعي للجانبين ، وأتبادل ثني جذعي للجانبين . الشكل رقم (٢) – الرسم الأول .

ــ من وضع الوقوف مع فتح قدمي وذراعي في وسطي ، أقوم بتبادل ثني جذعي للأمام وتقوس ظهري للخلف . الشكل رقم (٢) – الرسم الثاني .



الرسم الأول

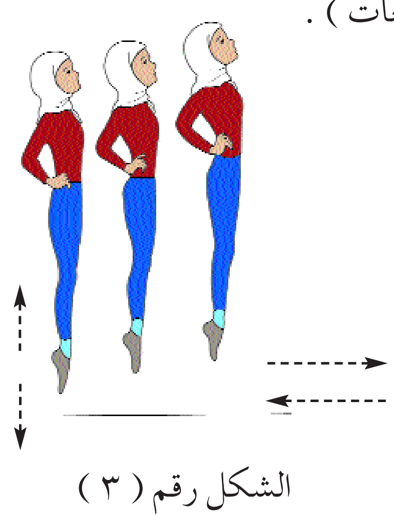
الرسم الثاني

الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

ــ من وضع الوقوف ، أضع ذراعي في وسطي ، وأثب للأمام ثم للخلف ثم للجانبين بالتبادل. الشكل رقم (٣) .

– من وضع جلوس القرفصاء ، أضع كفي على الأرض ، أقوم بتبادل فرد رجلي للجانبين ، وأكرر التمرين (أربع دفعات) .



الشكل رقم (٣)

المهارة الأساسية

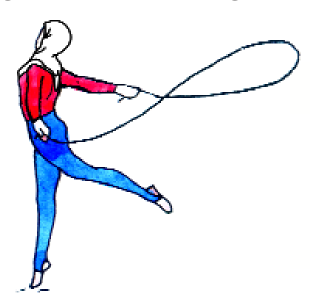
كيف أؤدي التمرينات بالحبال ؟

– أقوم بالمشي مع دوران الحبل للأمام . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

– أقوم بالجري مع دوران الحبل للخلف . الشكل رقم (٥) .



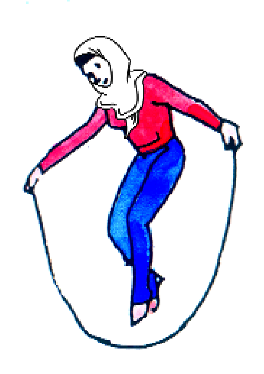
الشكل رقم (٥)

ـ أقوم بمرجحة رجلي للأمام مع دوران الحبل . الشكل رقم (٦) .



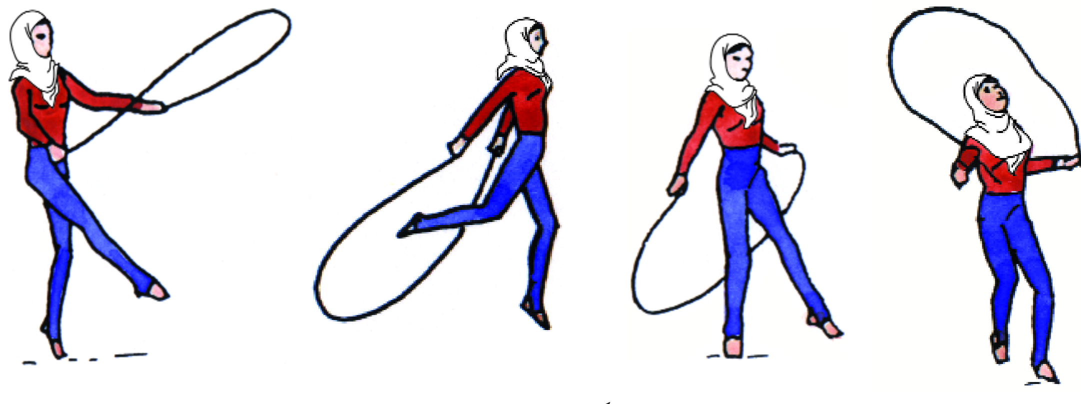
الشكل رقم (٦)

ـ أقوم بالحجل بالتبادل مع دوران الحبل . الشكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

ـ أقوم بأداء الخطوة الثلاثية الجانبية مع الوثب ودوران الحبل للأمام . الشكل رقم (٨).



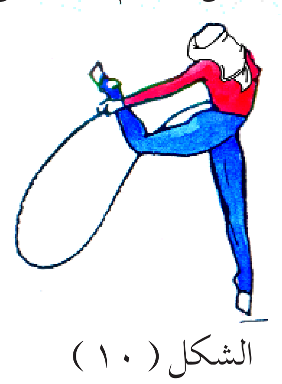
الشكل رقم (٨)

ـ أقوم بالوثب بالحبل مع ثني الجذع للجانب . الشكل رقم (٩) .



الشكل رقم (٩)

ـ أقوم بأداء وثبة الحلق مع دوران الحبل للأمام . الشكل (١٠) .



الشكل (١٠)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

ـ أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من المعلمة ، أو من الرسومات والأشكال المعروضة في كتاب الطالب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

ـ أمشي وأجري وأثب وأحجل مع الإيقاع الموسيقي بدون استخدام الحبل .

ـ أقترب بالمشي بالحبل مع الإيقاع الموسيقي .

ـ أجري بالحبل مع الإيقاع الموسيقي .

ـ أثب بالحبل مع الإيقاع الموسيقي .

ـ أحجل بالحبل مع الإيقاع الموسيقي .

ملاحظات مهمة في الوثبات

– عدم أداء الحركة بصورة صحيحة يرجع لعدم مسك الحبل بطريقة صحيحة وضعف عضلات الذراعين والكتفين والرجلين ، وهذا يتطلب تقوية لعضلات الكتفين والذراعين والرجلين ، ومرونة مفاصل رسغ اليد والكتفين ، والقدرة على ربط حركة الجسم مع حركة اليدين .

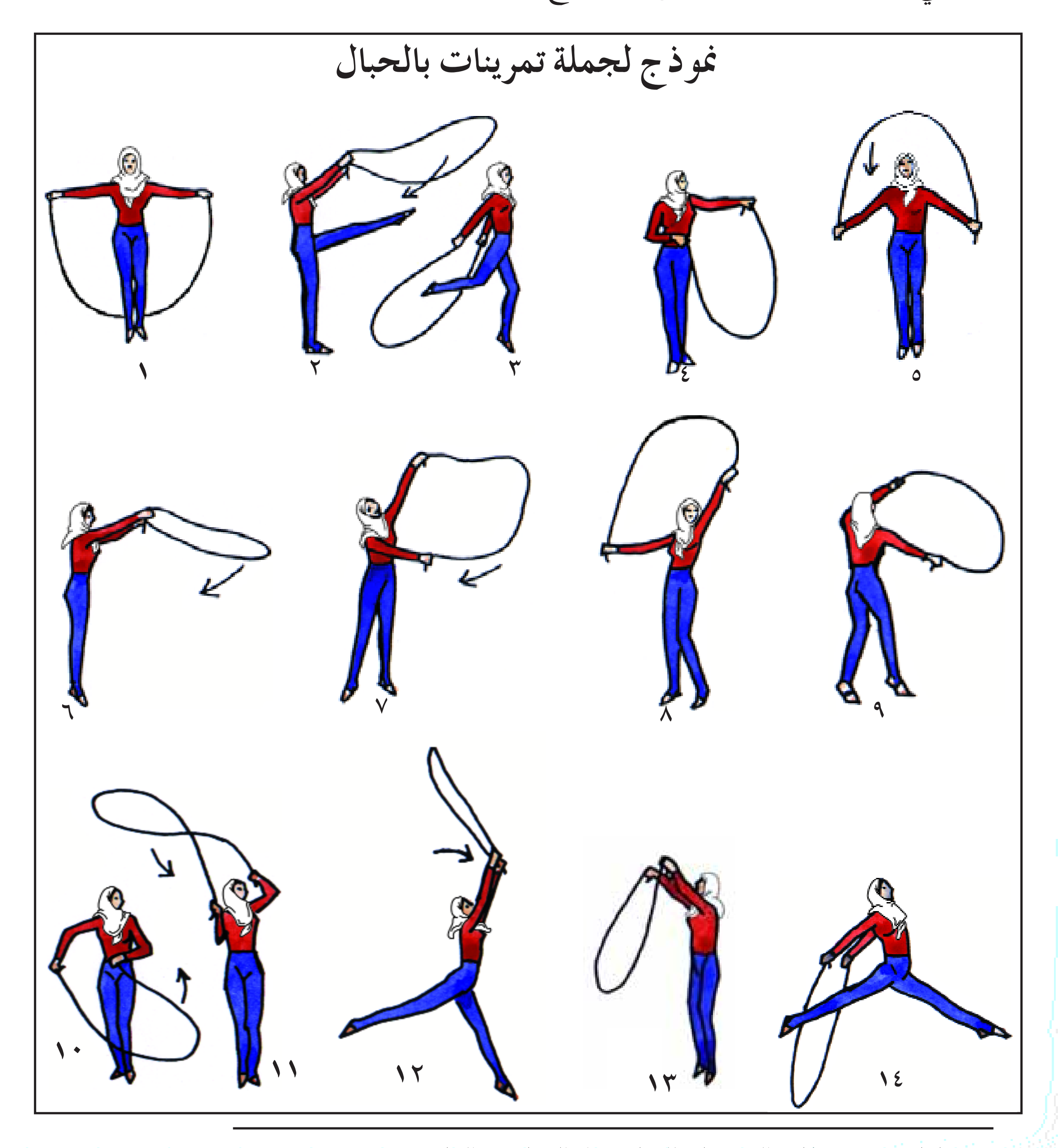
* بعض القواعد القانونية

ـــ راجعي كتاب الطالب للصف التاسع صـ٤٤ .

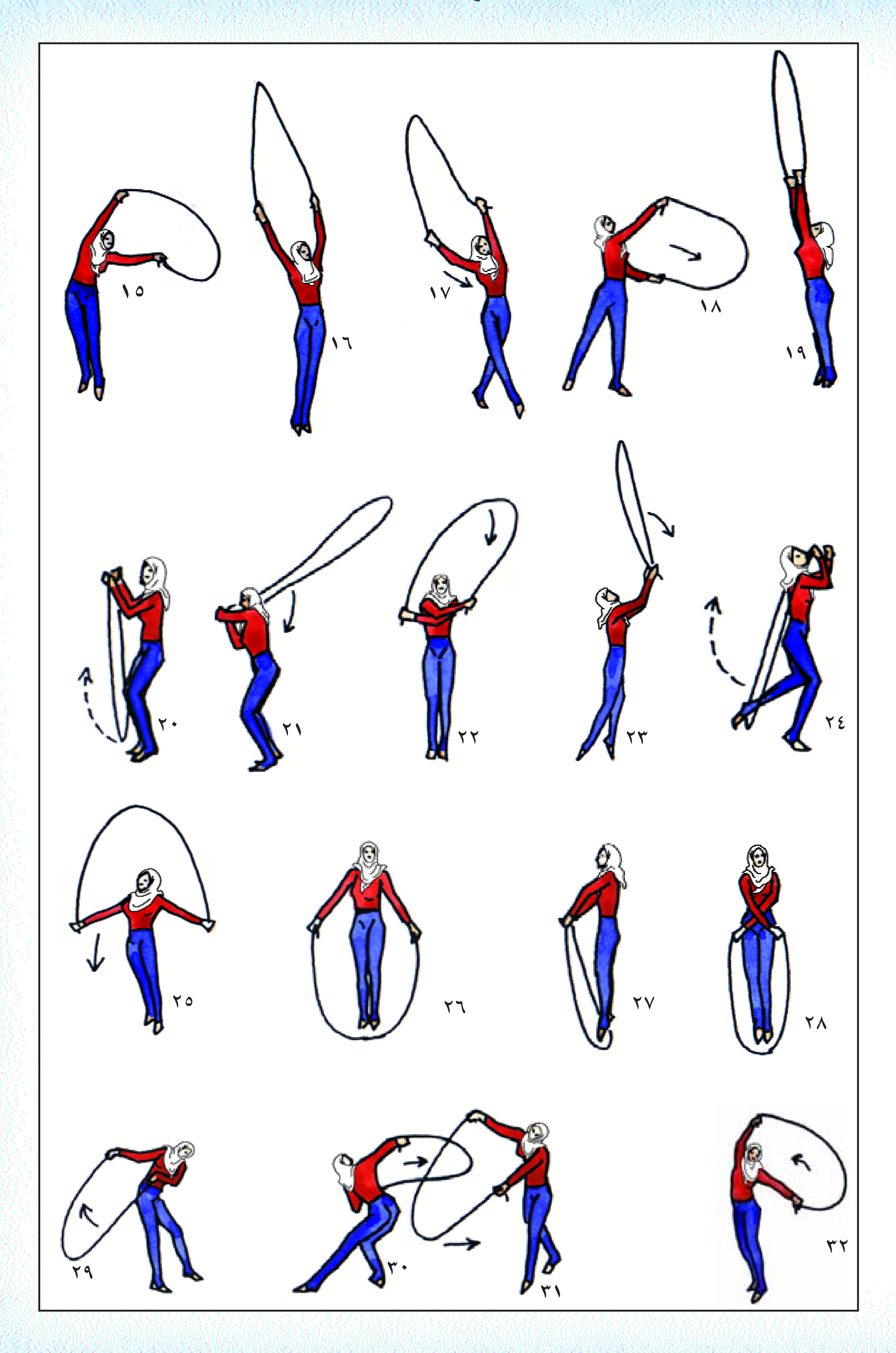
نموذج لجملة تمرينات بالحبال .

ـــ هذا نموذج لجملة يمكنك أن تتدربي عليها بمفردك ، أو مع إحدى زميلاتك ، أو مع مجموعة.

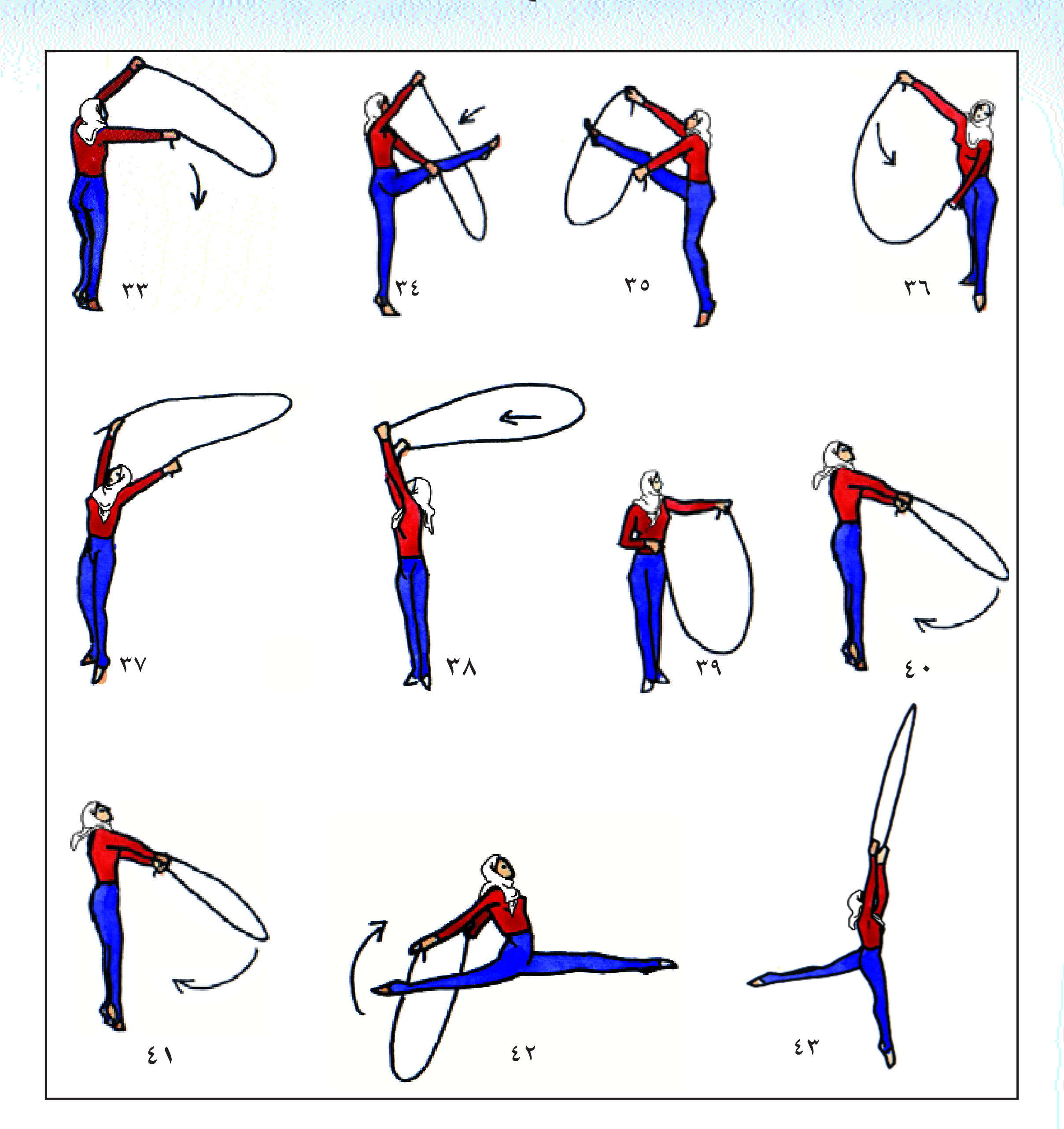
ـــ راجعي معلمتك للاستفسار عن أي وضع أو أي حركة ترينها صعبة التأدية.



* عطيات محمد خطاب، التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .



١٥
١٦
١٧
١٨
١٩
٢٠
٢١
٢٢
٢٣
٢٤
٢٥
٢٦
٢٧
٢٨
٢٩
٣٠
٣١
٣٢



الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

- اذكري بعض الأمثلة على التمرينات بالحبل .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

- تدربي ثلاث مرات في الأسبوع لتنمية صفاتك البدنية .



الوحدة الثالثة

كرة الطائرة Volleyball

تتميز لعبة الكرة الطائرة بتعدد مهاراتها الأساسية ، منها المهارات الهجومية مثل : الإرسال والإعداد ، والضرب الساحق ، والمهارات الدفاعية مثل الدفاع باليدين من أسفل والدفاع بيد واحدة عن الملعب ، وينبغي للطالب امتلاك بعض الصفات البدنية والسمات الإرادية .

الموضوع الأول | الضرب الساحق المواجه

خلفية :

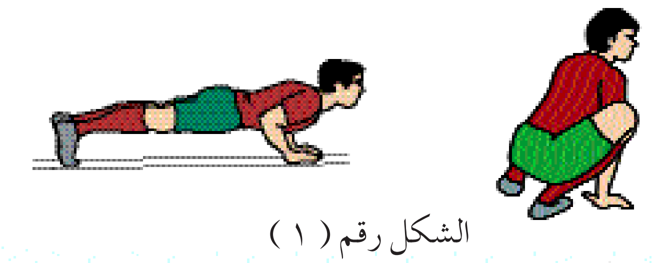
يعدُّ الضرب الساحق المواجه من المهارات الهجومية المهمة ، ولا تختلف المراحل الفنية للأداء لجميع أنواع الضرب الساحق باستثناء مرحلة الضرب نفسها .

التهيئة :

لتهيئة جسمي أقوم بالمشي للأمام مع الطعن ، أجري للأمام مع الوثب لأعلى في العدة الرابعة، ثم أقوم بالمشي مع دوران الذراعين للأمام ثم للخلف .

لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

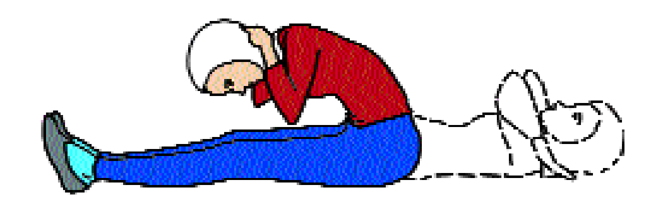
ــ من وضع الجلوس على أربع أقذف قدمي للخلف للوصول لوضع الانبطاح المائل ، يكرر . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات البطن والجذع أقوم بالآتي :**

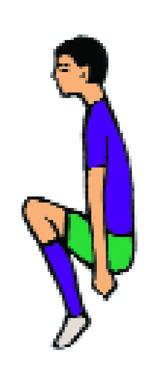
– مـن وضـع الرقـود أشبك يدي خلف رقبتي ، وأثني جذعي للأمـام وللأسفل . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف أثب في المكان ثلاث وثبات ، وأثني ركبتي على صدري في العدة الرابعة . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي مهارة الضرب الساحق المواجه ؟

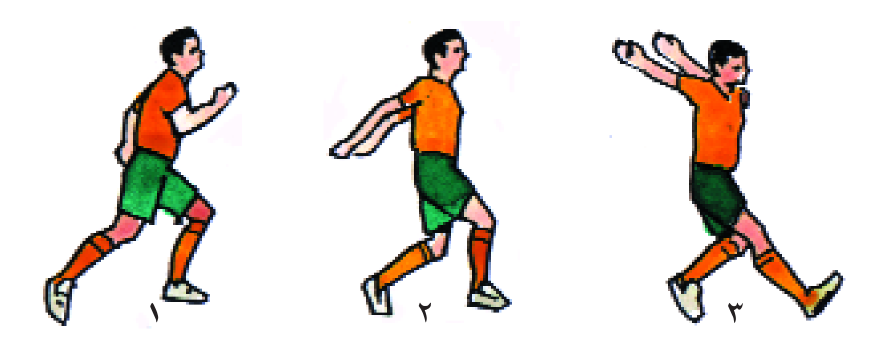
لكي أستطيع تأدية الضرب الساحق ، ينبغي أن أتعرف المراحل الفنية لأدائه .

المراحل الفنية للضرب الساحق المواجه :

١– الاقتراب　　٢– الارتقاء　　٣– الضرب　　٤– الهبوط .

أولاً : مرحلة الاقتراب :

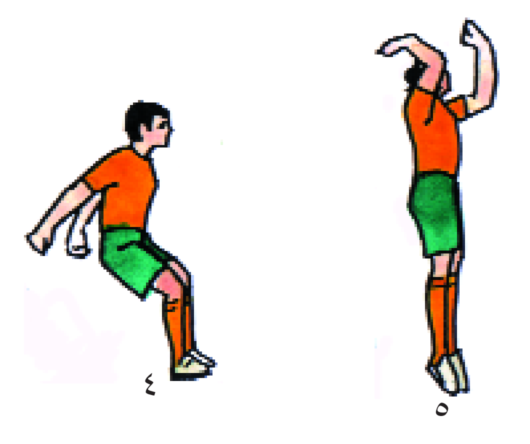
تكون مسافة اقترابي من ($\frac{1}{2}$٢م إلي ٤م) وفي حالة ضربي الكرة بيدي اليمنى تكون خطوتي الأولى برجلي اليسرى ، وهذه الخطوة تحدد اتجاهي ، ثم أمد ذراعي من أسفل للخلف ثم للأعلى ، وتكون خطوتي الثانية سريعة وعميقة وواسعة ، ويقع ثقل جسمي خلف عقبي بالتساوي. الشكل رقم (٤ رسم ١ ، ٢ ، ٣) .



الشكل رقم (٤)

ثانيًا: مرحلة الارتقاء :

- أقوم بالارتقاء بوضع قدمي متباعدتين باتساع كتفي ، بحيث تلامس القدمان الأرض بالعقبين أولاً . الشكل رقم (٥ - الرسم ٤ ، ٥) .



الشكل رقم (٥)

ثالثًا : مرحلة الضرب :

أحرك ذراعي الضاربة بانسياب للأمام وللأعلى ، وأثني رأسي ، ويكون مرفقي أعلى من مستوى كتفي ، وتكون ذراعي غير الضاربة ممتدة للأمام لحفظ اتزان جسمي . الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

رابعًا : مرحلة الهبوط :

أهبط على قدمي معًا وأثني ركبتي ثنيًا بسيطًا ، وإذا كنت قريبًا من خط المنتصف أهبط بقدم واحدة وتكون موازية لخط المنتصف ، ويجب أن أحرص على عدم تعدية الخط . الشكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– أقرأ طريقة الأداء وأفهمها .

– أشاهد نموذجًا للأداء من الصور المعروضة بالكتاب ، أو الوسائل التعليمية بالمدرسة ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو من خلال شبكة المعلومات العالمية .

– حتى أؤدي الضرب الساحق أهتم أولاً بدقة الضربات وحسن توجيهها ثم أهتم بقوتها .

– أقوم بالضرب الساحق من مركز (٤) في حالة ضربي باليد اليمنى ، ثم من مركز (٣) وأخيرًا من مركز (٢) .

– من وضع الوقوف أضع الكرة على يدي اليسرى وهي ممتدة للأمام ، أمرجح يدي اليمنى بحيث تلمس الكرة ، وذلك لأشعر بالمكان الصحيح لضرب الكرة .

– أقوم بالتمرين السابق نفسه ولكن أضرب الكرة بدلاً من لمسها .

– أقوم بضرب الكرة على الأرض مع الاستمرار بضربها عند ارتدادها .

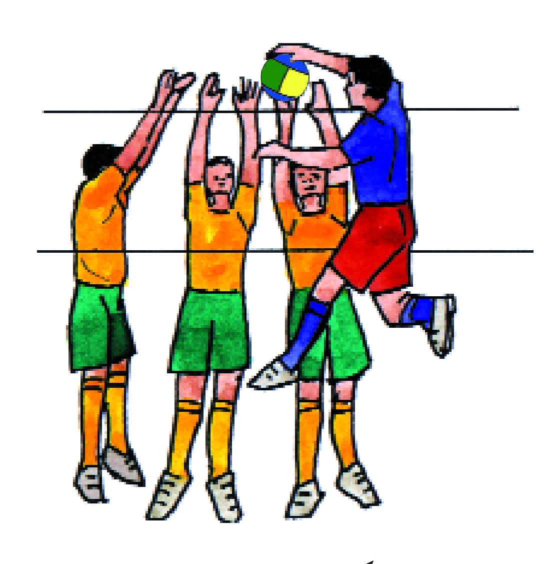
– أقف مواجهًا للحائط وأقوم بضرب الكرة في اتجاه الأرض لترتد منها إلى الحائط .

– أقف بعيدًا عن الشبكة بمسافة من (٦٠سم إلى ٧٠سم) وأتخذ الوضع النهائي قبل الارتقاء، وذلك على النحو الآتي :

– أقف وقدماي متباعدتين باتساع كتفي ، وأثني ركبتي ، أنظر إلى ارتفاع الكرة وبعدها عن الشبكة وذراعاي ممتدتان للخلف ، ثم أثب لأعلى الحافة العليا للشبكة أو كرة معلقة ويمسكها زميل يقف على كرسي .

– التمرين السابق نفسه ، ولكن أقوم بضرب الكرة بدلاً من لمسها .

– التمرين السابق نفسه ، ولكن مع أخذ خطوات الاقتراب والارتقاء . الشكل رقم (٨) .



الشكل رقم (٨)

ملاحظات مهمة

–حتى أؤدي الضرب الساحق أهتم أولاً بدقة الضربات وحسن توجيهها ثم أهتم بقوتها .

– أقوم بالضرب الساحق من مركز (٤) في حالة ضربي باليد اليمنى ، ثم أقوم بالضرب من مركز (٣) وأخيرًا من مركز (٢) .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– اذكر أهم النقاط التي يجب مراعاتها في عملية الضرب الساحق .

– ما المراحل الفنية للضرب الساحق في الكرة الطائرة ؟

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– لقياس مهارتك يمكنك أداء اختبار الضرب الساحق ، وذلك باستخدام الأدوات الآتية (كرة الطائرة ـ ملعب كرة الطائرة) .

– قسّم نصف الملعب إلى ستة مربعات . الشكل رقم (٩) .

٣	٢	١
٤	٥	٦

الشكل رقم (٩)

طريقة الأداء :

يقوم زميل لك بقذف الكرة لأعلى (يقوم بدور المعد) وتتقدم بخطوات الاقتراب وتقوم بالضرب الساحق .

أسلوب التقدير :

– إذا سقطت الكرة في المربع (١ أو ٣) ، يمنح الطالب أربع درجات .

– إذا سقطت الكرة في المربع (٢ أو ٥) ، يمنح الطالب درجتين .

– إذا سقطت الكرة في المربع (٤ أو ٦) ، يمنح الطالب ثلاث درجات .

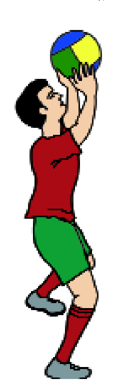
الموضوع الثاني | الدفاع بيد واحدة من الوقوف

خلفية :

مهارة الدفاع بيد واحدة من الوقوف هي إحدى مهارات الدفاع عن الملعب ، وتتطلب هذه المهارة مستوى عاليًا من القوة والرشاقة وسرعة رد الفعل والسمات الإرادية مثل الشجاعة .

التهيئة :

لتهيئة جسمي أقوم بتمرير الكرة بأصابع يدي لأعلى عدة مرات ، ثم التمرير من أسفل باليدين لنفسي من الوقوف والحركة . الشكل رقم (١) .

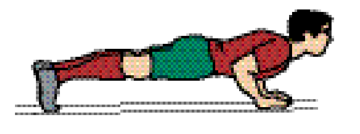




الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات الذراعين والكتفين أقوم بالآتي :**

ـ من وضع الانبطاح المائل أدفع الأرض بيدي وأصفق ، يكرر . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات الجذع أقوم بالآتي :**

ـــ من وضع الوقوف فتحًا مع ثبات الوسط ، تبادل ثني جذعي للجانبين . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

ـــ من وضع الوقوف مع ثبات الوسط أثب في المكان لأعلى نقطة ممكنة . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

ـ كيف أؤدي مهارة الدفاع بيد واحدة من الوقوف ؟

أولاً : المرحلة التمهيدية :

أ– من وقفة الاستعداد أتحرك طبقًا لتوقعي مكان سقوط الكرة لحظة الضرب الساحق تقريبًا.

– وصف وقفة الدفاع :

أقف مع فتح قدمي مع ثني ركبتي بحيث تقع أمام مشطي قدمي ، وتكون قدماي متوازيتين وباتساع كتفي ، وأميل بجسمي قليلاً للأمام ويكون ثقل جسمي موزعًا على الجزء الأمامي من قدمي بالتساوي ، ويكون رأسي منتصبًا ونظري نحو الكرة ، وتكون ذراعاي مفرودتين للأمام وللأسفل ومفتوحتين . الشكل رقم (٥) .



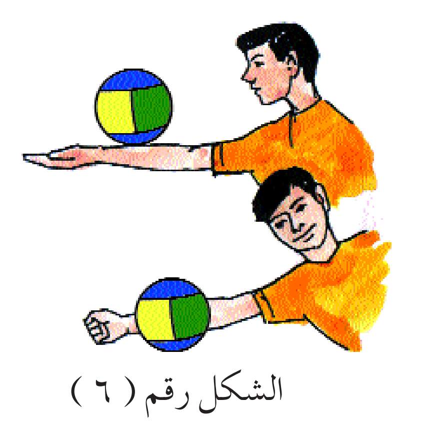
الشكل رقم (٥)

ثانيًا : المرحلة الأساسية :

أقوم بالدفاع بيد واحدة من الوقوف في حالة الكرات التي تضرب بقوة وتكون قريبة مني وبجانبي، وذلك بفرد ذراعي للجانب ومقابلة الكرة بالسطح الداخلي للساعد أو الرسغ أو اليد ، وتكون اليد مقبوضة أو مع ثني أصابعي حتى لا تستقر الكرة على يدي .

ثالثًا : المرحلة النهائية :

وفيها أتابع الكرة بنظري بعد تمريرها ، وينتصب جسمي بعد ذلك . الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– أشاهد نموذجًا للأداء عن طريق الرسومات والأشكال المعروضة بالكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

– أقوم بتأدية وقفة الدفاع (يكرر) .

– يقوم أحد زملائي بتوجيه ضربات خفيفة في الملعب ، وأقوم بالدفاع بيد واحدة من الوقوف.

– تشكل مجموعة من ثلاثة طلاب يقوم الأول بدور المدافع ، والثاني والثالث يقومان بقذف الكرات إليَّ على التوالي ؛ لأقوم بتمرير الكرات بطريقة الدفاع بيد واحدة من الوقوف إلى القائم بالتمرير .

– أقوم بربط هذه التدريبات بالضرب الساحق من الدرس السابق .

ملاحظات مهمة

١– أستخدم مهارة الدفاع بيد واحدة من الوقوف في الدفاع عن ضربات هجوم المنافس في الجزء الخلفي من الملعب ، ولتغطية حائط الصد ، ولتغطية عملية الهجوم التي يقوم بها زملائي .

* بعض القواعد القانونية

السلوك الرياضي :

١– يجب على المشاركين الإلمام بالقواعد الرسمية للكرة الطائرة والالتزام بها .

٢– يجب أن يتقبل المشاركون قرارات الحكام بسلوك رياضي وبدون معارضتهم ، في حالة الشك يجوز التوضيح من خلال رئيس الفريق فقط .

٣– يجب على المشاركين تجنب الحركات والمواقف التي تهدف إلى التأثير على قرارات الحكام أو تغطية الأخطاء التي ترتكبها فرقهم .

اللعب النظيف :

يجب أن يتسم سلوك المشاركين بالاحترام والتهذيب وفقًا لروح اللعب النظيف ليس فقط تجاه الحكام ، ولكن أيضًا تجاه الرسميين الآخرين والمنافسين والزملاء والمتفرجين .

– يسمح بالاتصال بين أعضاء الفريق خلال المباراة .

سوء السلوك وجزاءاته :

١ـ سوء السلوك البسيط :

لا يكون سوء السلوك البسيط موجبًا للجزاء ، ومن واجب الحكم الأول منع الفريقين من الاقتراب من مستوى الجزاء وذلك بتوجيه لفت نظر شفهي ، أو بإشاره اليد للفريق من خلال رئيس الشوط . لفت النظر هذا ليس إنذارًا وليس له نتائج فورية ، ولا يجب تسجيله في استمارة التسجيل .

٢ـ سوء السلوك المؤدي إلى الجزاءات :

يصنف السلوك غير اللائق من عضو الفريق تجاه الرسميين والمنافسين وزملاء الفريق أو المتفرجين إلى ثلاث فئات طبقًا لدرجة الإساءة :

– سلوك غير مهذب : تصرف مناف للسلوك الحسن أو لمبادىء الأخلاق ، أو إظهار الاحتقار .

– سلوك عدائي : كلمات أو إشارات جارحة أو مهينة .

– الاعتداء : اعتداء بدني أو شروع في الاعتداء .

* سلطنة عمان – الإتحاد العماني لكرة الطائرة – القانون الدولي لكرة الطائرة .

جدول الجزاء :

– طبقا لتقدير الحكم الأول واستنادًا إلى خطورة المخالفة ، فإن الجزاءات التي تطبق وتسجل في استمارة التسجيل هي :

١– الإنذار :

للسلوك غير المهذب الأول بواسطة أي عضو في الفريق يجازي بخسارة التداول .

٢– الطرد :

لا يحق لعضو الفريق المجازى بالطرد اللعب لبقية الشوط ، ويجب عليه الجلوس في منطقة الجزاء وبدون نتائج أخرى .

المدرب المجازى بالطرد يحرم من حق التدخل في الشوط ، ويجب عليه الجلوس في منطقة الجزاء.

يجازى السلوك غير المهذب الثاني في نفس المباراة بواسطة نفس عضو الفريق بالطرد وبدون نتائج أخرى .

٣– الاستبعاد :

– يجب على عضو الفريق المجازى بالاستبعاد مغادرة منطقة مراقبة المسابقة لبقية المباراة وبدون نتائج أخرى .

– يجازى الاعتداء الأول بالاستبعاد وبدون نتائج أخرى .

– يجازى السلوك العدائي الثاني في نفس المباراة بواسطة نفس عضو الفريق بالاستبعاد ، وبدون نتائج أخرى .

– يجازى السلوك غير المهذب الثالث في نفس المباراة بواسطة نفس اللاعب بالاستبعاد ، وبدون نتائج أخرى .

٤– تطبيق جزاء سوء السلوك :

– تكون جميع جزاءات سوء السلوك كجزاءات فردية وتظل سارية المفعول لكل المباراة ، وتسجل في استمارة التسجيل .

– يجازى تكرار سوء السلوك بواسطة نفس عضو الفريق في نفس المباراة تصاعديًا (يتلقى عضو الفريق جزاءًا أشد لكل إساءة متتالية) .

– لا يتطلب الطرد ، أو الاستبعاد الناجم عن السلوك العدائي ، أو الاعتداء وجود جزاء سابق.

٥– سوء السلوك قبل وبين الأشواط :

ـ يجازى أي سوء سلوك يحدث قبل أو بين الأشواط بالجزاءات في الشوط بالآتي:

٦– بطاقات الجزاء :

لفت نظر : شفهي أو إشارة يد بدون بطاقة .

إنذار : البطاقة الصفراء .

طرد : البطاقة الحمراء .

استبعاد : البطاقة الصفراء والبطاقة الحمراء (معًا) .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– ما أهم الصفات البدنية التي تتطلبها مهارة الدفاع بيد واحدة من الوقوف وطرق تنميتها ؟

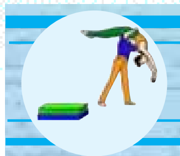
– اذكر بعض أنواع الدفاع في الكرة الطائرة .

– ما جزاءات سوء السلوك سواء أثناء اللعب أو بين الأشواط ؟

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– قم أنت وبعض زملائك بالتدريب على مهارة الدفاع بيد واحدة من الوقوف .

–نظِّم مباراة في الكرة الطائرة وقم بتطبيق القواعد القانونية وإدارتها .



الوحدة الرابعة

الجمباز Gymnastic

تنقسم حركات الجمباز بصفة عامة إلى ثلاثة أجزاء هي الجزء التمهيدي ، والجزء الأساسي (الرئيسي) ، والجزء النهائي (الختامي) . ويمكننا تقسيم الحركات الأرضية في الجمباز إلى حركات المرجحة ، وحركات القوة ، وهذه الحركات تشكل أساسًا مهمًّا لجمباز الأجهزة ، فحركات الدحرجات والشقلبات والوقوف على اليدين تتشابه من حيث سير الحركة سواء تم تأديتها على الأرض أو على الأجهزة .

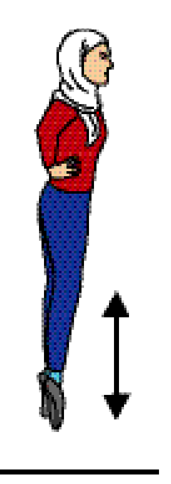
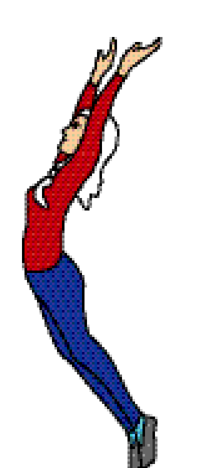
الموضوع الأول: الشقلبة الجانبية مع اللف ربع دورة باتجاه الجري

خلفية :

إن أدائي للشقلبة الجانبية والسابق دراستها في الصف التاسع هي نفسها ، ولكن هنا أضع يدي اليسرى بجوار اليد اليمنى حتى تمهد لعمل ربع دورة .

التهيئة:

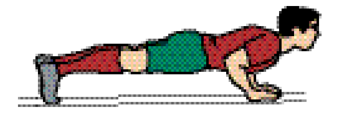
لتهيئة عضلاتي أقوم بمرجحة الذراعين للأمام وللجانبين ، ثم أقوم بدوران الذراعين من الكتفين للأمام ثم للخلف ، ثم أقوم بالوثب في المكان والجري حول الملعب . الشكل رقم (١) .


الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :**

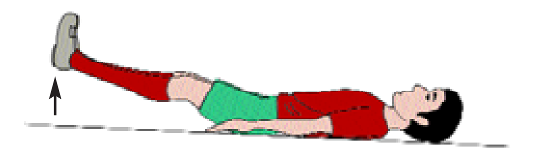
– من وضع الانبطاح المائل أثني الذراعين وأفردهما عشر مرات ، وأكرر الأداء ثلاث دفعات (تكرارات) (للبنات يكون الأداء من وضع الانبطاح المائل العالي) . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات البطن أقوم بالآتي :**

– من وضع الرقود أرفع رجلي عن الأرض بمسافة من (٢٠ إلى ٣٠ سم) ، وأثبت لمدة ١٠ ثوان ، وأكرر الأداء ثلاث دفعات (تكرارات) .



الشكل رقم (٣)

***لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف أثب في المكان أربع وثبات ، وأثني الركبتين على الصدر في الوثبة الرابعة، وأكرر الأداء ثلاث دفعات (تكرارات) . الشكل رقم (٤) .





الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي الشقلبة الجانبية مع اللف ربع لفة في اتجاه الجري ؟

– أدائي للشقلبة الجانبية مع اللف هو نفس الأداء الذي تعلمته في الصف التاسع، مع وضع يدي اليسرى بجوار يدي اليمنى لأمهد لعمل ربع لفة ، ولكن عندما أمرجح جسمي مارًّا بالوقوف على اليدين أضم رجلي ، وأثني مفصلي الفخذين مع دفعي القوي من اليدين للأرض ، ومع استمراري في سير الحركة وأنزل رجلي المضمومتين في وقت واحد على الأرض . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– ينبغي أن أقرأ طريقة الأداء أكثر من مرة حتى أفهمها فهمًا جيدًا .

– أشاهد نموذجًا للأداء من الصور المعروضة بالكتاب ، أو الوسائل التعليمية بالمدرسة ، أو على شريط فيديو ، أو من خلال شبكة المعلومات العالمية .

– أؤدي الشقلبة الجانبية من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري ، وأقوم بالتركيز على الدفع القوي بيدي التي تترك الأرض أخيرًا .

- أكرر أدائي للشقلبة مع تركيزي على الدفع باليدين مع ثني جذعي والوثب لأعلى ، وهذا يساعدني على الدفع القوي باليدين للأرض والثني السريع لمفصلي الفخذين .
- أؤدي الشقلبة الجانبية من الاقتراب بالمشي مع عمل ربع لفة في اتجاه المشي إلى الوقوف .
- أؤدي الشقلبة الجانبية من الاقتراب بالجري مع عمل ربع لفة في اتجاه الجري إلى الوقوف .
- أكرر التمرين السابق نفسه مع الوثب لأعلى ، حيث غالبًا ما أتبع هذه الحركة بوثبة .

ملاحظات مهمة

عدم وضع اليد اليسرى بجوار اليد اليمنى يعرقل عملية اللف، ويرجع سبب هذا الخطأ إلى عدم تصور الحركة تصورًا صحيحًا ، ولتصحيحه يجب وضع يدي اليسرى بجوار يدي اليمنى لأمهّد لعمل الربع لفة .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

- اذكر طريقة أداء الشقلبة الجانبية مع اللف ربع لفة في اتجاه الجري .
- عدد ثلاثة تدريبات تعمل على رفع مستوى لياقتك البدنية .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

- نظم مسابقة لك ولزملائك وذلك على النحو الآتي :

اسم المسابقة : الشقلبة الجانبية مع اللف .

الغرض من المسابقة : قياس مهارة الشقلبة الجانبية مع اللف .

الأدوات وتنظيمها : مساحة من الأرض خالية من العوائق .

طريقة الأداء : يقترب الطالب من الجري ويقوم بعمل الشقلبة الجانبية مع اللف .

أسلوب التقدير : من يؤدي الحركة كاملة مع عمل وثبة في النهاية يحصل على (خمس درجات) ، من يؤدي الحركة بدون وثبة يمنح (ثلاث درجات) ، من يؤدي الحركة بدون اللف يمنح (درجتين) .

الموضوع الثاني | الشقلبة الأمامية

خلفية :

تتطلب الشقلبة الأمامية مرحلة طيران عالية بالجسم المفرود ، ولكي أؤدي ذلك يجب عمل مرجحة كبيرة ودفع قوي باليدين للأرض ، لذلك تؤدى الشقلبة الأمامية من الاقتراب بالجري خطوتين أو ثلاثة .

التهيئة :

أمشي ثم أجري مع رفع الذراعين للجانبين ، ثم دورانهما للخلف باستمرار ، ثم دورانهما للأمام .

*** لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :**

– من وضع الانبطاح المائل أثني الذراعين وأمدهما .

*** لتقوية عضلات البطن والجذع أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف أجلس على أربع ، وأدفع قدمي للخلف للوصول إلى وضع الانبطاح المائل.

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

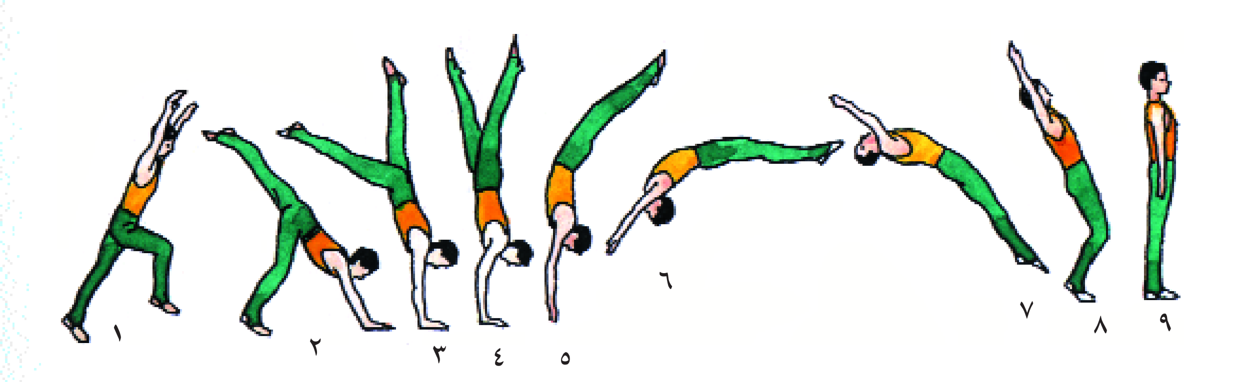
– من وضع الوقوف أمسك الحبل ، أنط بالحبل .

المهارة الأساسية

كيف أؤدي الشقلبة الأمامية ؟

أقوم بعد الاقتراب بالجري بمرجحة ذراعي وهما باتساع صدري للأمام وللأعلى ، بحيث تكون زاوية جذعي مع ذراعي (١٨٠) درجة تقريبًا ، ويكون رأسي بين ذراعي ، وأرفع فخذ رجل ارتقائي حتى المستوى الأفقي ، وأعلق ساق رجلي هذه بارتخاء للأسفل وأضغط مشط قدمي للأسفل ، وبعد أن تصل رجل الارتقاء إلى الأرض أرتكز على قدم

رجلي الحرة وأترك جسمي يسقط للأمام ، مع احتفاظي بزاوية جسمي وذراعي لتنشأ مسافة بين وضع اليدين وقدم الارتقاء ، ومع استمرار سقوطي للأمام يكون جسمي متماسكًا . ويشكل جسمي وذراعي ورجلي الحرة خطًّا مستقيمًا ، وتكون رجل الارتقاء منثنية من مفصل ركبتي ، وأضع يدي على الأرض باتساع صدري وأصابعي متجهة للأمام وأمرجح رجلي للوقوف على اليدين بسرعة وهذا يتطلب دفعي للأرض بقدم الارتقاء بقوة لتلحق بالرجل الحرة بسرعة وأضم الرجلين في مرحلة وقوفي على اليدين . الشكل رقم (٦) . ولحظة مرور جسمي على المستوى الرأسي أدفع الأرض باليدين بقوة وذراعاي ممدودتان ، وهنا يحدث دفع لا مركزي يعطي جسمي دفعًا قويًّا بالإضافة إلى سرعة الحركة، بحيث أصل إلى مرحلة طيران عالية يظهر فيها تقوس بسيط وأدور بجسمي في هذا الوضع حتى تلامس قدماي الأرض وأصل إلى وضع الوقوف .



الشكل رقم (٦)

وهنا سؤال يطرح نفسه متى يحدث دوران الجسم ؟ يحدث دوران الجسم عندما يحدث دفع لا مركزي ويمر خط عمل القوة بجانب مركز ثقل الجسم ، ويعد هذا شرطًا أساسيًّا لدوران الجسم .

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– ينبغي أن أقرأ طريقة الأداء أكثر من مرة حتى أفهمها فهمًا جيدًا .

- أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

- أعلم أن سبب نجاح الحركة هو الدفع بالقدمين ومرجحة الرجلين للخلف وللأعلى بقوة، والدفع القوي باليدين وفي التوقيت الصحيح و ليس الجري للاقتراب .

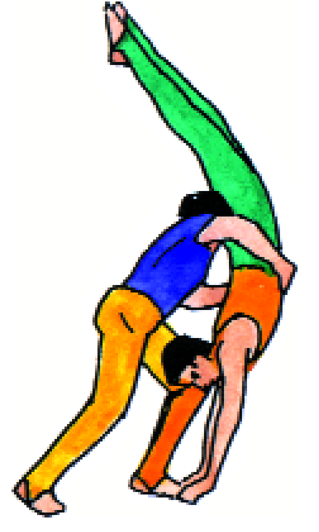
- من الوقوف على ارتفاع بسيط (الجزء العلوي من الصندوق المقسم مثلاً) أؤدي السقوط للأمام .

- أقف أنا وزميلي متواجهين ونتبادل الوقوف على اليدين ، على أن يمسك زميلي من عند مفصل ركبتي ويدفعني للخلف للوصول لوضع الوقوف مرة ثانية .

- أؤدي حركة الوقوف على اليدين مع الوثب من وضع الارتكاز ؛ وذلك للإحساس بدفع اليدين للأرض .

- أقف أنا وزميلي متواجهين أؤدي المرجحة للوقوف على اليدين بسرعة مع الدفع القوي من اليدين للأرض ، ليستقبلني زميلي بأعلى ذراعه اليمنى ويمسكني من وسطي ، ونتيجة لقوة المرجحة والدفع تترك يدي الأرض وأرتكز على كتف زميلي الأيمن (القائم بعملية السند) . الشكل رقم (٧) . الذي يدفعني لرجوعي للوضع الابتدائي مرة أخرى ، مارًّا بالوقوف على اليدين لأخذ الإحساس بمرحلة الطيران .

(نتبادل الأداء أنا وزميلي) .



الشكل رقم (٧)

– أؤدي الشقلبة على اليدين بالحجل من على الجزأين العلويين للصندوق المقسم ، ويقوم زميلي بالمسك من أسفل ظهري ليساعدني على سير الحركة لإتمام الشقلبة . الشكل رقم (٨) .

– بعد أن أجد نفسي أستطيع التحكم في أداء الشقلبة الأمامية من ارتفاع بسيط أؤدي الحركة على الأرض من الاقتراب خطوتين أو ثلاثة .

– أؤدي الشقلبة الأمامية مع وجود مراتب وقائية وأكرر الأداء للوصول لدرجة الإتقان .



الشكل رقم (٨)

ملاحظات مهمة

الوضع النهائي للشقلبة الأمامية هو الوقوف وذراعاي للأمام ، وهذا مهم لأداء الحركات الأخرى التي تؤدى بعد ذلك .

* بعض القواعد القانونية

راجع القواعد القانونية في كتاب الصف التاسع .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– اذكر طريقة أداء الشقلبة الأمامية .

– متى يحدث دوران الجسم في الشقلبة الأمامية ؟

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– نظِّم مسابقة في الحركات الأرضية للجمباز لطلبة صفك بالتعاون مع معلمك .

* فضيلة سري ، جمباز البنات ، منبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٧٢م .



الوحدة الخامسة كرة السلة Basket ball

يرتبط اسم لعبة كرة السلة بسلة قطف الخوخ التي كانت تستخدم هدفًا في بداية العهد باللعبة . في عام ١٨٩١م ، ابتكر (جيمس نايسميث) والذي كان يعمل مشرفًا رياضيًّا في جامعة (سبرنغ فيلد) بالولايات المتحدة الأمريكية لعبة كرة السلة ، والذي كان يهدف منها إضافة الحيوية والمتعة والحماس على حصص الرياضة . وقد نشرت أول مجموعة لقوانين اللعبة سنة ١٨٩٢م .

وتعدُّ مهارتا التمرير والتصويب من المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة والتي يجب علينا اكتسابها ، وعدم إتقاننا لها يؤدي إلى عدم تحقيق النتائج المرجوة . وسوف نتناول في الوحدة مهارات التمرير من المحاورة ، والتصويب من الارتكاز ، والتصويب النصف ارتكازي .

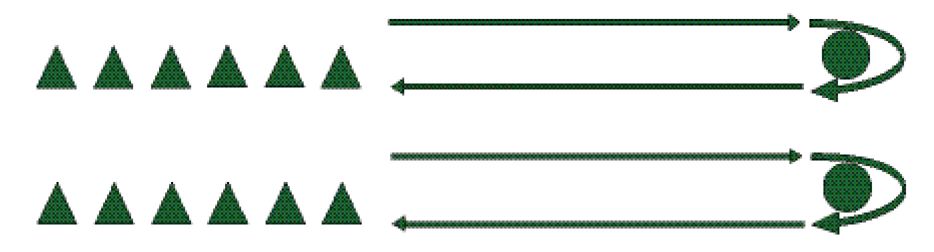
الموضوع الأول التمرير من المحاورة

خلفية :

تعتبر هذه التمريرة من التمريرات المهمة في لعبة كرة السلة والتي تؤدى بيد واحدة .

التهيئة :

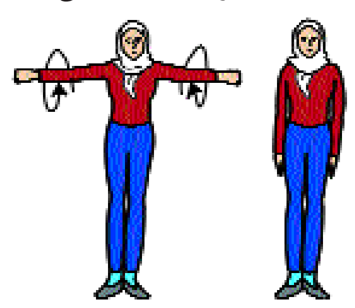
– أُكوّن مع زملائي أربعة قطارات لعمل سباق العدو إلى مسافة محددة في الملعب ، بحيث يقوم أوائل الطلاب في القطار وبعد سماع إشارة الزميل بالعدو إلى العلامة المحددة والعودة للمس زميله التالي بالقطار والذي بدوره يقوم بالعدو بعد لمسه مباشرة ، القطار الفائز من يكمل أفراده السباق أولاً . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف ، الذراعان جانبًا ، دوران الذراعين للأمام وللخلف . الشكل رقم (٢).



الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات الجذع أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف ، الذراعان لأعلى ، مسك كرة طبية (دوران الجذع) . الشكل رقم (٣).



الشكل رقم (٣)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف مسك الحبل باليدين ، نط الحبل . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي التمريرة من المحاورة ؟

إذا سُنحت لي فرصة التمرير لزميلي وأنا أحاور بالكرة أو أني اضطررت لذلك ولم تكن لدي فرصة للتوقف لمسك الكرة ثم التمرير ، فإني أقوم بهذه التمريرة وكأني مستمر في المحاورة ، وذلك بأن أدفع الكرة نحو زميلي المستمر في الجري .

الأنشطة التعليمية والتدريبية

- أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة
- من وضع الوقوف ، أمسك الكرة بيدي اليمنى ، وأضع قدمي اليسرى للأمام قليلاً ، ثم أقوم بتنطيط الكرة وأمررها ، وأجري لالتقاطها ، أكرر التمرين من الوقوف ، ثم من المشي، ثم من الجري مع تبديل اليدين .
- التمرين السابق نفسه ، ولكن مع المحاورة .
- التمرين السابق نفسه ، ولكن مع المحاورة مع وجود زميل أمرر له الكرة .
- إقامة مباراة مع التركيز على التمرير من المحاورة .

ملاحظات مهمة

- يجب علينا أن نتدرب على التمرير باليد اليمنى واليسرى .
- التمرير لزميل يجري أفضل من التمرير لزميل ساكن .
- في التمرير لزميل يجري ، يجب أن تصل الكرة أمام المستلم بحيث تساعده على الاستمرار في الجري بنفس السرعة .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– اذكر مهارات كرة السلة الهجومية التي درستها .

– وضِّح طريقة أداء التمرير من المحاورة .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

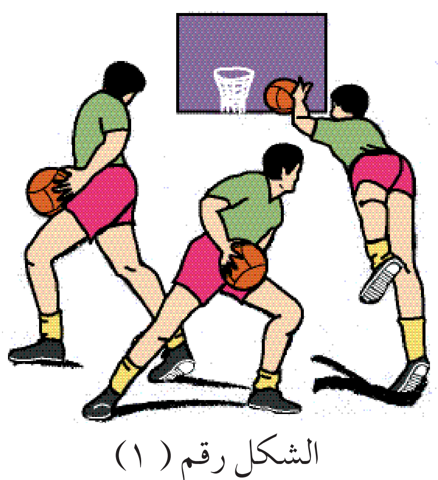
– قم بالتعاون مع زملائك بتنظيم بطولة لكرة السلة لفرق الصف تحت إشراف معلم الرياضة المدرسية.

– أقم مسابقة في التصويب في كرة السلة لزملائك في الصف .

الموضوع الثاني | التصويب من الارتكاز

خلفية :

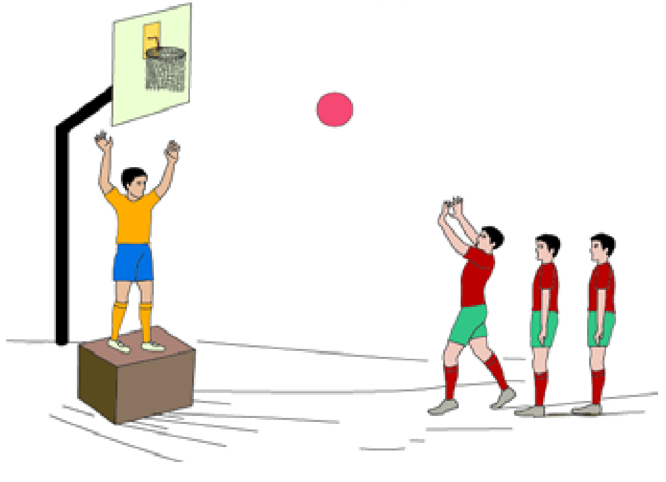
تعتبر هذه التصويبة من التصويبات المهمة في لعبة كرة السلة والتي تؤدى من الحركة . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

التهيئة : تسجيل الأهداف .

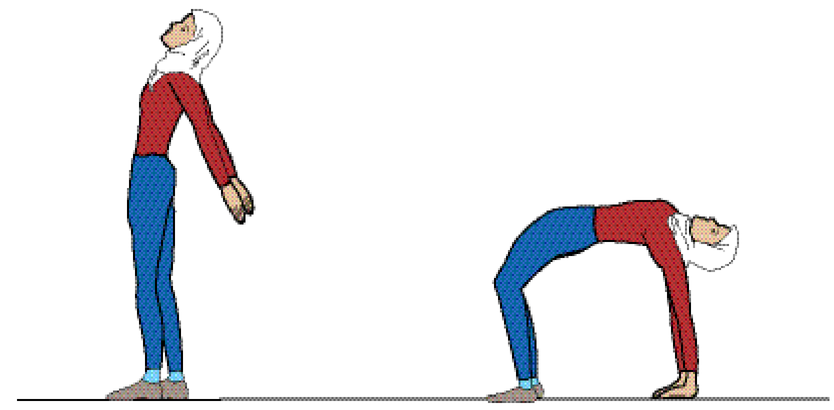
أقف أنا وزملائي على شكل قطار ، ويقف أحد زملائي فوق صندوق مقسم أمام هدف كرة السلة ، ثم نقوم بالتصويب إلى السلة لتسجيل الهدف ، ويحاول زميلنا الذي يقف على الصندوق صد الكرة ، والزميل الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

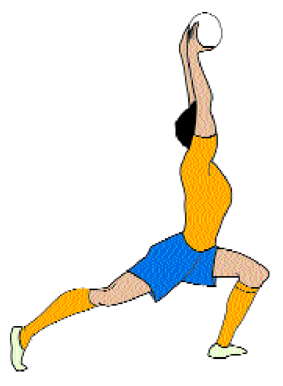
*** لتقوية عضلات الذراعين والكتفين والرجلين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف ، الذراعان للخلف ، أثني الركبتين ثنيًا كاملاً للارتكاز باليدين على الأرض.



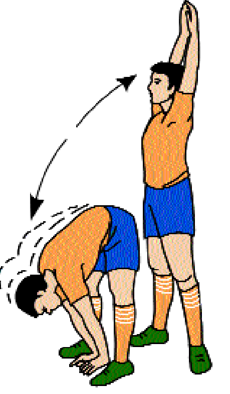
الشكل رقم (٣)

– من وضع الوقوف ، أحمل كرة طبية وأتبادل الطعن للأمام مع رفع الذراعين لأعلى ، يكرر. الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

– من وضع الوقوف ، أرفع ذراعيّ للأعلى ، أثني الجذع للأمام وللأسفل ، يكرر . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

المهارة الأساسية

– كيف أؤدي التصويب من الارتكاز؟

لأداء هذه التصويبة يكون ظهري مواجهًا السلة وفي منطقة حدود الرمية الحرة ، وغالبًا أسبقها بحركة خداعية بالرجل أو بالرأس في الاتجاه المضاد لحركتي ، ثم ألف للناحية الأخرى وأقفز مواجهًا السلة ثم أصوب بيد واحدة . ويمكن استخدام التصويبة الخطافية في هذا النوع من التصويب .الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

– من وضع الوقوف ، ويكون ظهري مواجهًا للسلة ، أقوم بفتح القدمين باتساع الحوض ، وأحمل الكرة أمام الجسم ناحية الذراع الرامية ثم ألف في اتجاه السلة وأصوب نحوها.

– التمرين السابق نفسه مع عمل حركة خداعية .

– التمرين السابق نفسه ولكن مع وجود مدافع إيجابي .

– إقامة مباراة مع التركيز على التصويب من الارتكاز .

ملاحظات مهمة

– إذا كان التصويب من الناحية اليسرى ، فإنه يؤدى باليد اليمنى مع رفع الركبة اليمنى .
– أنسب نقطة لابتداء الوثب تكون على بعد حوالي ثلاثة أمتار من السلة .
– يجب أن يكون الجهد المبذول في الوثب موجهًا للأعلى .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– اذكر طريقة أداء التصويب من الارتكاز .
– عرِّف خطأ سوء السلوك .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– قم أنت وزملاؤك بعمل مسابقة في التصويب من الارتكاز .
– أقم بطولة لكرة السلة بين فرق صفك الدراسي ، وطبِّق القواعد القانونية التي درستها .

الموضوع الثالث | التصويب النصف ارتكازي

خلفية :

أستخدم هذه المهارة في حالة تحركي قاطعًا بعرض الملعب وفي مستوى خط الرمية الحرة .

التهيئة :

– الجري الحر في أرجاء الملعب مع تحريك الذراعين في دوائر للأمام وللخلف .

*** لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :**

– من وضع الانبطاح المائل ، أثني الذراعين وأفردهما ، يكرر .

*** لتقوية عضلات البطن أقوم بالآتي :**

– من وضع الرقود ، أرفع ظهري عن الأرض مسافة (٢٠ – ٣٠ سم) ، وأثبت لمدة (١٠) ثوانٍ، يكرر .

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف ، أثني الركبتين نصفًا وأفردهما ، يكرر .

المهارة الأساسية

- **كيف أؤدي التصويب النصف ارتكازي؟**

في حالة تحركي قاطعًا في مستوى خط الرمية الحرة والسلة على يساري ، أستلم الكرة عند خط الرمية الحرة ، مع تغيير اتجاهي بسرعة مع أخذ خطوة واسعة نحو السلة بالقدم اليسرى لمواجهة السلة والتصويب باليد اليمنى ، مع رفع الركبة اليمنى مشيرًا بها نحو السلة .

الأنشطة التعليمية والتدريبية

- أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

- من وضع الوقوف في مستوى خط الرمية الحرة والسلة على يساري ، أستلم الكرة عند خط الرمية الحرة ، أُغيِّر اتجاهي بسرعة مع أخذ خطوة واسعة نحو السلة بالقدم اليسرى لمواجهة السلة والتصويب باليد اليمنى ، مع رفع الركبة اليمنى مشيرًا بها نحو السلة . وأقوم بالتدريب على هذه التصويبة من الوقوف ثم من الجري وبعض المواقف الدفاعية السلبية والإيجابية .

ملاحظات مهمة

ينبغي تغيير الاتجاه بسرعة بعد استلام الكرة وأخذ خطوة واسعة نحو السلة لمواجهتها والتصويب .

* بعض القواعد القانونية

مادة (٤٦) خطأ سوء السلوك

١– خطأ سوء السلوك هو خطأ شخصي يرتكبه اللاعب الذي هو في رأي الحكم يقوم بمحاولة غير صادقة للعب الكرة مباشرة ضمن روح القانون وأهدافه .

٢– يجب أن تفسر أخطاء سوء السلوك على نفس المبدأ خلال المباراة بأكملها .

٣– يجب على الحكم أن يحكم على الفعل فقط .

٤– لإقرار ما إذا كان الخطأ سوء السلوك على الحكم أن يطبق المبادىء التالية :

– إذا لم يبذل اللاعب جهدًا للعب الكرة وحدث احتكاك يكون الخطأ سوء السلوك .

– إذا تسبب اللاعب باحتكاك زائد (خطأ خشن) أثناء مجهوده للعب الكرة عندئذ يتم الحسم على الاحتكاك بكونه سوء السلوك .

– إذا أمسك اللاعب أو ضرب أو ركل أو دفع لاعبًا منافسًا متعمدًا ، يكون الخطأ سوء السلوك .

– إذا ارتكب اللاعب خطأً أثناء قيامه بجهد صادق للعب الكرة (لعبة كرة سلة عادية) لا يكون الخطأ سوء السلوك .

– يجب استبعاد اللاعب الذي يكرر ارتكاب أخطاء سوء السلوك .

* الجزاء :

١ـ يحتسب خطأ سوء السلوك على مرتكبه .

٢ـ يتم منح رمية (رميات) حرة متبوعة بحيازة للكرة من منتصف الملعب للمنافسين .

* تكون عدد الرميات الحرة المستحقة كما يلي :

ـ رميتان (٢) حرتان إذا ارتكب الخطأ على لاعب ليس في وضع تصويب .

ـ تحتسب الإصابة إذا حصلت بالإضافة إلى رمية (١) حرة واحدة إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع تصويب .

ـ رميتان (٢) أو ثلاث (٣) رميات حرة إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع تصويب وأخفق بالتسجيل وفقًا للمكان الذي حصلت فيه المحاولة للإصابة الميدانية .

---

* سلطنة عمان – الإتحاد العماني لكرة السلة – القانون الدولي لكرة السلة .

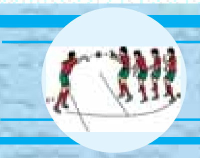
الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

- اذكر طريقة أداء التصويب النصف ارتكازي .
- ما أهم النقاط التي يجب مراعاتها لنجاح عملية التصويب النصف ارتكازي في كرة السلة ؟

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

- أقم مباراة في كرة السلة ويكون التصويب فيها بطريقة التصويب النصف ارتكازي .



الوحدة السادسة كرة اليد Handball

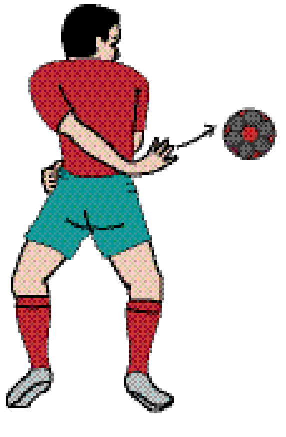
يعتبر المؤرخون أن مدرس الجمباز الألماني (ماكس هيرز) هو مؤسس لعبة كرة اليد الحديثة أثناء الحرب العالمية الأولى بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين سنة ١٩١٧م يدعى (بروفسور شليتر) (Sheleter) .

وسوف نتناول في هذه الوحدة : التمريرة من خلف الظهر ، التصويب بالسقوط الأمامي، الخداع قبل تنطيط الكرة ، والتمرير هو : نقل الكرة إلى الزميل طبقًا لطبيعة اللعب ، والظروف التي يفرضها موقف اللعب مستخدمًا أيًّا من أنواع التمريرات . أما التصويب فهو توجيه الكرة نحو المرمى ، طبقًا لطبيعة اللعب والظروف التي تفرضها خطط اللعب، مستخدمًا أحد أنواع التصويبات ، التي تضمن إحراز هدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة ، وحركات الخداع تساعد على التخلص من المدافع أثناء التقدم بالكرة أو المرور منه دون إعطائه الفرصة للاستحواذ على الكرة .

الموضوع الأول التمرير من خلف الظهر

خلفية :

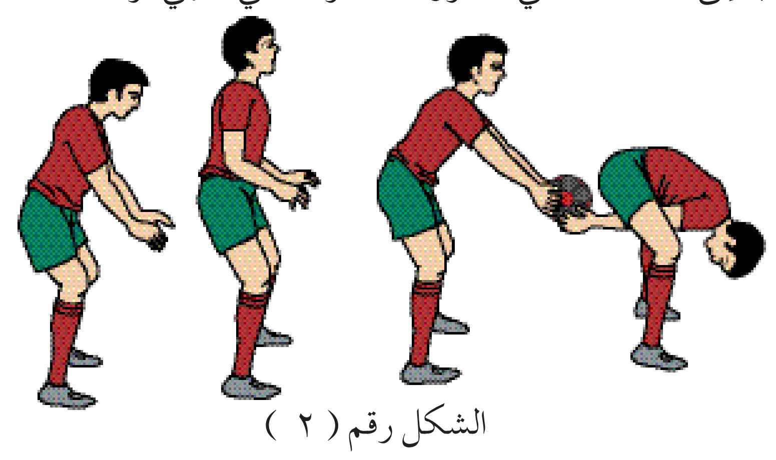
يعتبر التمرير من خلف الظهر من أحد التمريرات البندولية بشكل عام والتمريرة البندولية للجانب بشكل خاص . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

التهيئة :

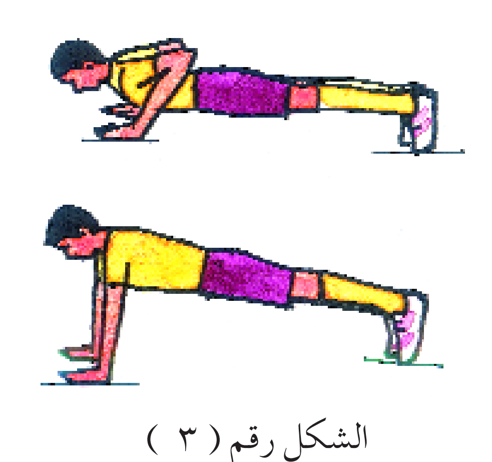
أكون أنا وزملائي فريقين (أ) ، (ب) ، وكل فريق يتكون من (٨) إلى (١٠) طلاب، يقف الفريق على شكل قطار مع تباعد القدمين ، مع الطالب الأول بكل قطار كرة ، عند الإشارة يمرر الطالب الأول الكرة من بين رجليه إلى الطالب الثاني الذي يمرر الكرة بنفس الطريقة إلى الطالب الثالث ، وهكذا إلى أن تصل الكرة إلى الطالب الأخير ، الذي يجري ليقف في أول القطار ويبدأ بتمرير الكرة إلى زميله في الخلف بنفس الطريقة ، وهكذا إلى أن يعود كل طالب إلى مكانه الأصلي . تفوز المجموعة التي تنتهي أولاً . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

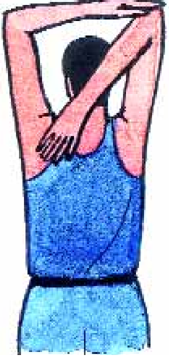
*** لتقوية عضلات الذراعين والكتفين أقوم بالآتي :**

– من وضع الانبطاح المائل أثني ذراعي ، أكرر الأداء . الشكل رقم (٣) .



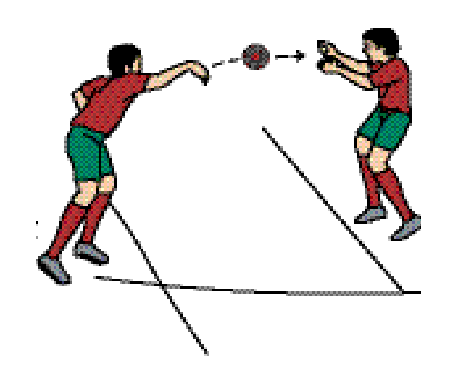
الشكل رقم (٣)

– (وقوف) لمس اللوحين باليد العكسية مع دفع مرفقي بيدي الأخرى للأسفل والثبات. الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

– أرمي الكرة للزميل البعيد من وضع الوقوف . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

*** لتقوية عضلات الجذع والبطن أقوم بالآتي :**

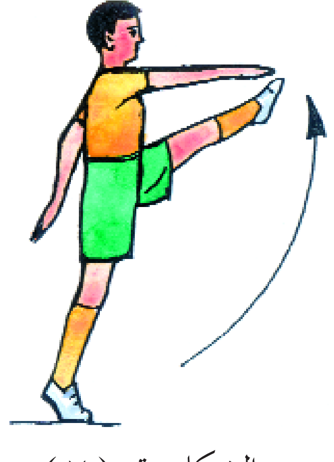
– من وضع الوقوف فتحًا ، الذراعان عاليًا ، أثني جذعي للأمام وللأسفل . الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف ، الذراع اليمنى للأمام ، أمرجح رجلي العكسية لمحاولة لمس يدي مع التبديل . الشكل رقم (٧) .

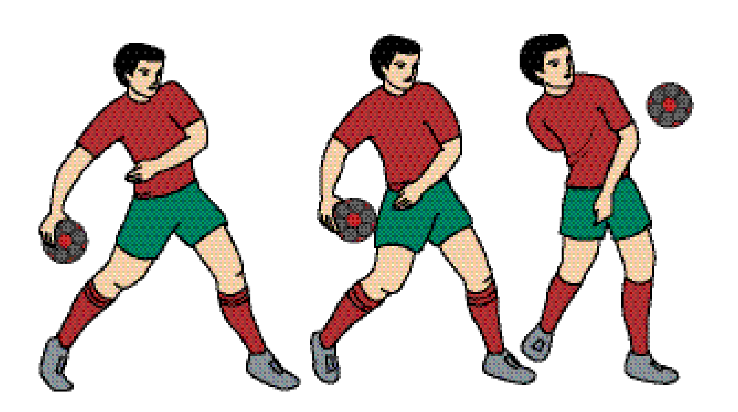


الشكل رقم (٧)

المهارة الأساسية

– كيف أؤدي التمرير من خلف الظهر؟

أقوم بالأرجحة البندولية لذراعي الممتدة لتمرير الكرة خلف ظهري لزميلي الجانبي المجاور من خلال استغلال حركة رسغ يدي، وتعتبر هذه التمريرة من التمريرات التي يصعب على المدافع الملاحق لي إعاقتها . الشكل رقم (٨) .



الشكل رقم (٨)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

- أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

- من وضع الوقوف أمسك الكرة بيدي اليمنى ، وأضع قدمي اليسرى للأمام قليلاً ، أمد ذراعي بارتخاء خلف ظهري ثم أمرر الكرة خلف الظهر ، وأجري لالتقاط الكرة ، أكرر التمرين من الوقوف ، ثم من المشي ، ثم من الجري .

- التمرين السابق نفسه ، ولكن مع تبديل الأداء بيدي اليسرى .

- التمرين السابق نفسه ، ولكن مع وجود زميل أمرر له الكرة .

- إقامة مباراة مع التركيز على التمرير من خلف الظهر .

ملاحظات مهمة

- وجود الزميل على مسافة غير مناسبة بجانب زميله يؤدي إلى عدم وصول الكرة إليه ، وبالتالي يتطلب مراعاة المسافة بينهما .

- التمريرة يجب أن تتم من خلال استخدام رسغ اليد لزيادة التحكم في التمريرة .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– اذكر ثلاثة تمرينات لتقوية عضلات الذراعين ، والبطن ، والرجلين .

– صف طريقة أداء التمرير من خلف الظهر في كرة اليد .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– نظِّم بطولة لكرة اليد بمدرستك ، وشكِّل هيئة تحكيم من زملائك لإدارتها .

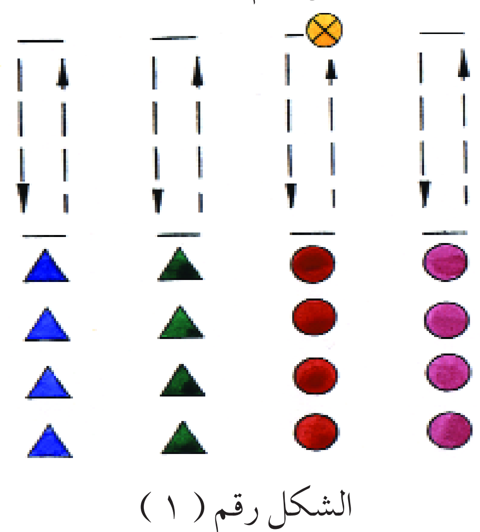
الموضوع الثاني | التصويب بالسقوط الأمامي

خلفية :

أستخدم هذا التصويب بصورة خاصة عند أدائي لرمية جزاء أو من على حافة دائرة الرمي، وهذه التصويبة عبارة عن تصويبة كرباجية بالسقوط الأمامي .

التهيئة : لعبة سباق الكرة .

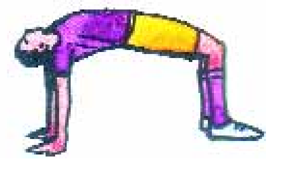
أكون مع زملائي أربع مجموعات تنتظم في قطارات ، ونرسم خطًّا أفقيًّا يمثل بداية الانطلاق، يقوم أحد زملائي برمي الكرة بعيدًا ، ثم يطلق صافرته للانطلاق فيجري أول اللاعبين الذين يقفون أمام كل قطار للامساك بالكرة ، اللاعب الذي يمسك الكرة يعود بها للزميل الرامي وتحسب له نقطة . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

*** لتقوية عضلات الذراعين والكتفين والرجلين أقوم بالآتي :**

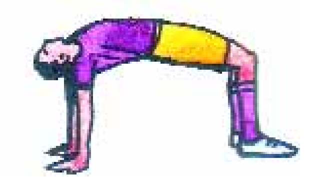
– من وضع الجثو أثني ركبتي ، وأسند بالكفين خلف ظهري وأرفع المقعدة ، يكرر . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

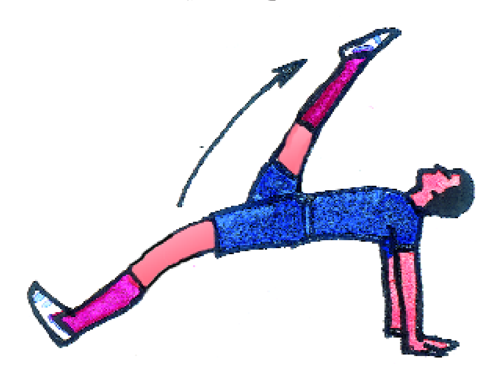
- من وضع الجلوس الطويل ، الوصول إلى وضع الانبطاح المائل المعكوس ، يكرر . الشكل رقم (٣) .





الشكل رقم (٣)

- من وضع الانبطاح المائل المعكوس ، أرفع رجلي بالتبادل ، يكرر. الشكل رقم (٤) .



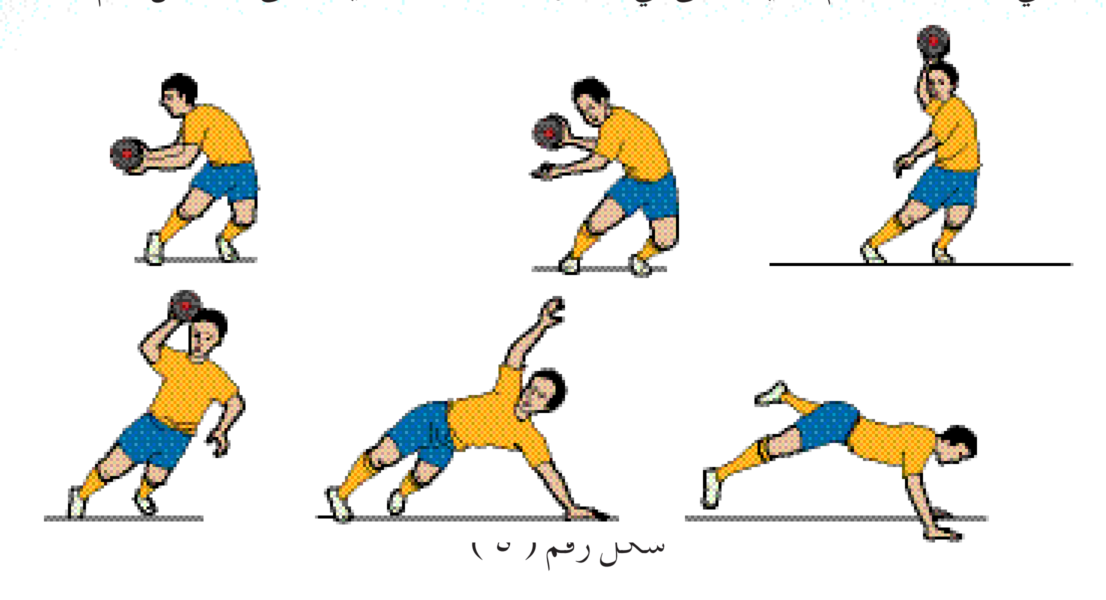
الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

- كيف أؤدي التصويب بالسقوط الأمامي ؟

من وضع الوقوف أقوم بفتح قدمي باتساع حوضي ، وأحمل الكرة أمام الجسم ناحية الذراع الرامية مع توجيه نظري نحو الهدف ، وتبدأ حركة السقوط للأمام لجسمي مع انثناء بسيط لركبتي للأمام ، ورجوع كتف ذراعي الرامية للخلف ، وأقوم بأداء تصويبة كرباجية على الهدف من مستوى رأسي ، ثم أهبط على الأرض مستندًا على يدي اليسرى

(هذا في حـالة استخدام يدي اليمنى في التصويب) تعقبها يدي اليمنى .الشكل رقم (٥).



شكل رقم (٥)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

– أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

– من وضع الوقوف ، أقوم بفتح قدمي باتساع حوضي ، وأحمل الكرة أمام الجسم ناحية الذراع الرامية ، وأقوم بأداء تصويبة كرباجية ناحية الزميل المقابل .

– التمرين السابق نفسه ولكن من الجري .

– التمرين السابق نفسه ولكن من السقوط .

– التمرين السابق نفسه ولكن مع التصويب نحو المرمى مع وجود مدافعين .

– إقامة مباراة مع التركيز على التصويب بالسقوط الأمامي .

ملاحظات مهمة

– يمكن الهبوط على كتف الذراع الرامية وللجانب ، ولكن يجب مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض أثناء أداء المهارة .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

– متى تستخدم مهارة التصويب بالسقوط الأمامي في كرة اليد ؟

– صف طريقة أداء مهارة التصويب بالسقوط الأمامي .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

قم أنت وزملاؤك بالتدريب على مهارة التصويب بالسقوط الأمامي استعدادًا للاختبار المهاري .

– أقم مسابقة في التصويب بالسقوط الأمامي بينك وبين زميل لك مع وجود حارس مرمى . احسب عدد الأهداف لكلٍّ منكما .

الموضوع الثالث | الخداع قبل تنطيط الكرة

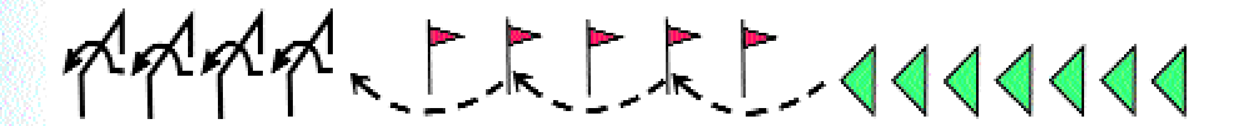
خلفية :

يعتبر الخداع قبل تنطيط الكرة من أنواع الخداع في كرة اليد ، وتكون فيه الحركة الخداعية (بالتمرير ، أو بالتصويب ، أو الخداع بالجسم) ، في حين تكون الحركة الحقيقية بتنطيط الكرة لتخطي المنافس بهدف احتلال مكان مناسب أو للقطع نحو الهدف والتصويب ، وينقسم إلى :

- الخداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة .
- الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة .
- الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة .

التهيئة :

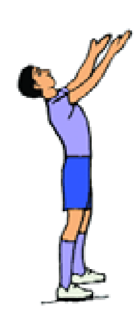
- أكون مع زملائي مجموعات على شكل قطارات ، يقوم أول زميل من كل قطار ومع إشارة البداية بالجري الزجزاجي ما بين الأقماع ثم الوثب فوق الحواجز (أداة بديلة) ، ثم العودة بسرعة للمس زميله التالي ويجري ليقف خلف مجموعته الذي يقوم بنفس الأداء ، المجموعة الفائزة التي يعود فيها كل طالب إلى مكانه الأصلي أولاً . كما في الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

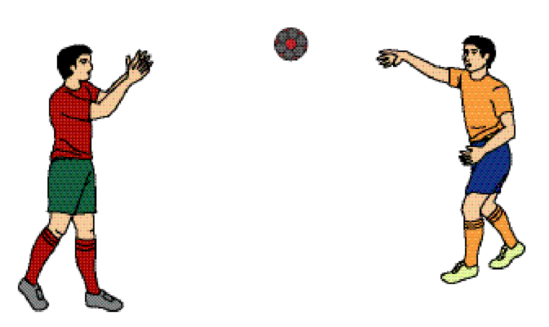
*** لتقوية عضلات الذراعين والكتفين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف ، أمسك كرة طبية وأدفعها لأعلى بيد واحدة وألقفها باليدين ، أكرر الأداء . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

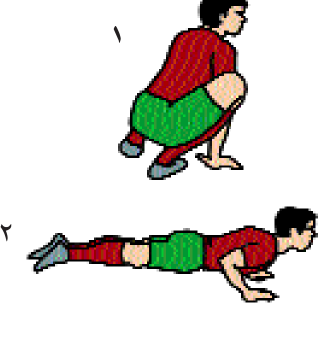
– أرمي الكرة للزميل البعيد من الوقوف ثم من الجري . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

*** لتقوية عضلات الجذع والبطن أقوم بالآتي :**

– من وضع الجلوس على أربع ، أدفع رجلي للخلف للوصول لوضع الانبطاح ، يكرر . الشكل رقم (٤).



الشكل رقم (٤)

– من وضع الرقود ، الذراعان لأعلى ، رفع الجذع والرجلين للمس المشطين باليدين ، يكرر. الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

*** لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :**

من وضع الوقوف ، أمسك الحبل ، أنط الحبل . الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

المهارة الأساسية

– كيف أؤدي الخداع قبل تنطيط الكرة ؟

*** الخداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة :**

في هذه الحالة أقوم بتنطيط الكرة عقب حركة التمرير الخداعية التي قمت بها كما يلي :

الحركة الخداعية	الحركة الحقيقية
التمريرة الكرباجية جهة اليسار	تنطيط الكرة جهة اليمين
التمريرة البندولية جهة اليمين	تنطيط الكرة جهة اليسار

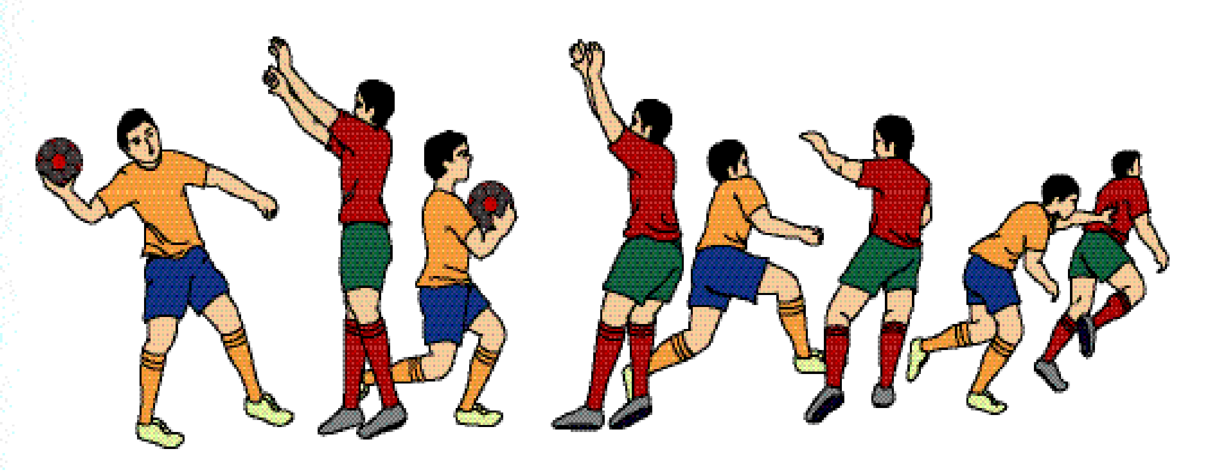
*** الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة :**

في هذه الحالة أقوم بتنطيط الكرة عقب حركة التصويب الخداعية بعدها أقوم بالجري بسرعة مع تنطيط الكرة للقطع تجاه دائرة المرمى لمحاولة التصويب ، كالآتي :

الحركة الخداعية	الحركة الحقيقية
التصويب بعيد المدى	القطع لدائرة الرمي
التصويب يسارًا	القطع يمينًا والعكس
التصويب بالوثب عاليًا	القطع لدائرة الرمي

*** الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة :**

وفي هذه الحالة أقوم بخداع المنافس بجسمي ثم المرور وأنطط الكرة ، ومن أمثلة ذلك ما يأتي: الشكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

الأنشطة التعليمية والتدريبية

- أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .
- نقوم بالجري الزجزاجي ما بين الكرات ثم نقوم بحركة خداع بالجسم ثم تنطيط الكرة .
- نقوم بالجري الزجزاجي مع تنطيط الكرة ما بين الكرات ثم التمرير .
- نقوم بالجري الزجزاجي مع تنطيط الكرة ما بين الكرات ثم التصويب .
- إقامة مباراة مع التركيز على التصويب .

* بعض القواعد القانونية

مادة (١٧) الحكام :

١– يدير كل مباراة حكمان متساويان في الصلاحيات ، ويكونان مسؤولين عن كل مباراة ويساعدهما ميقاتي ومسجل .

٢– تبدأ مراقبة الحكمين لسلوك اللاعبين من لحظة دخولهما مكان المنافسة وتنتهي بخروجهما منه.

٣– يكون الحكمان مسؤولين عن فحص حالة الملعب ، والأهداف ، والكرات قبل بدء المباراة، ويقرران أي الكرات التي سوف تستخدم . ويقوم الحكمان بالتأكد من حضور كلا الفريقين بالزي المناسب الموحد ، كما يدققان في استمارة التسجيل وأدوات اللاعبين، وكذلك التأكد من أن عدد اللاعبين والإداريين في منطقة البدلاء في حدود المسموح ، والتأكد من وجود بطاقة "إداري الفريق المسؤول" لكل فريق ويجب تصحيح أي مخالفة .

٤– يقوم أحد الحكام بإجراء القرعة بحضور الحكم الآخر ورئيسي الفريقين .

٥– عند بدء المباراة يتخذ أحد الحكام مكانه " كحكم ملعب " خلف الفريق الذي سوف يؤدي رمية الإرسال . يبدأ حكم الملعب المباراة بإشارة الصافرة لأداء رمية الإرسال ، عند استحواذ الفريق الآخر على الكرة ، يتخذ هذا الحكم مكانه عند خط المرمى الخارجي للفريق المدافع حاليًّا .

ويبدأ الحكم الآخر " كحكم مرمى" عند الخط الخارجي لمرمى الفريق المدافع ، ويصبح حكم ملعب عندما يستحوذ هذا الفريق على الكرة ، يجب أن يتبادل الحكمان نصفي الملعب من وقت إلى آخر أثناء المباراة .

٦– من حيث المبدأ يجب أن تستمر إدارة المباراة بنفس الحكمين ، وهما المسؤولان عن إدارة المباراة طبقًا لقواعد اللعب ، ويجب عليهما معاقبة أي مخالفات . في حالة عدم تمكن أحد الحكمين من تكملة المباراة ، يواصل الحكم الآخر المباراة بمفرده(لمسابقات الاتحاد الدولي والقاري لكرة اليد ، يتم التعامل مع هذه الحالة حسب اللوائح المطبقة).

* سلطنة عمان – الإتحاد العماني لكرة اليد – القانون الدولي لكرة اليد .

٧– إذا أطلق الحكمان صافرتيهما عند وقوع خطأ واختلفا فيما يختص بالفريق الذي يجب معاقبته وأعطى كل منهم رأيًا مختلفًا عن شدة العقوبة ، عندها يجب إعطاء العقوبة الأشد من بين العقوبتين .

٨– إذا أطلق الحكمان صفارتيهما لمخالفة ما ، أو لخروج الكرة خارج الملعب ، وأظهر كل حكم رأيًا مختلفًا في أحقية أي من الفريقين بامتلاك الكرة ، يتم تطبيق القرار المشترك الذي يتم التوصل إليه بعد التشاور ما بين الحكمين ، وفي حالة عدم توصلهما إلى قرار مشترك ، عندها يتم الأخذ برأي حكم الملعب .

يلزم أخذ وقت مستقطع ، وبعد المناقشة ما بين الحكمين ، يقومان بإعطاء إشارات اليد الواضحة وتستأنف المباراة بعد إطلاق إشارة الصافرة .

٩– الحكمان كلاهما مسؤولان عن تسجيل الأهداف ، كما يدونان أيضًا الملاحظات عن الإنذارات ، الإيقافات ، الاستبعادات ، والطرد .

١٠– الحكمان كلاهما مسؤولان عن مراقبة زمن اللعب ، وإذا كان هناك أي شك حول دقة التوقيت، يتوصل الحكمان إلى قرار مشترك .

١١– الحكمان كلاهما مسؤولان بعد المباراة عن إكمال استمارة التسجيل بشكل صحيح ، يجب أن توضح في تقرير المباراة الطرد وكذلك الاستبعادات .

١٢– القرارات التي يصدرها الحكام بناء على مراقبتهم للحقائق أو أحكامهم تعتبر نهائية .

يمكن الاستئناف فقط ضد القرارات التي تتنافى مع القوانين ، وفي أثناء سير المباراة يمكن فقط "لإداري الفريق المسؤول" المخول بمخاطبة الحكام .

١٣– كلا الحكمين له الحق في إيقاف المباراة مؤقتًا أو نهائيًا .

يجب أن تبذل كافة الجهود لمواصلة المباراة ، قبل اتخاذ قرار إيقافها نهائيًا .

١٤– الزي الأسود يخصص للحكام بصورة مبدئية .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

- ما أنواع حركات الخداع في كرة اليد ؟
- اذكر بعضًا من مهام الحكام الذين يديرون مباراة كرة اليد .

ثانيًا: الأنشطة المهارية :

- قم بتنظيم مباراة في كرة اليد في المدرسة مع استخدام مهارات الخداع والتمرير والتصويب (يمنع استخدام مهارة تنطيط الكرة) .

المراجع

أولاً : القياس والتقويم

١– أحمد خاطر ، علي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف القاهرة ، بدون تاريخ.

٢– جمال نظمي عبدالله محمد ، القياس والتقويم في الرياضة المدرسية ، الأجيال للتسويق ، سلطنة عمان ٢٠٠١م .

ثانيًا : الجمباز

١– أمين أنور الخولي ، عدلي بيومي ، الجمباز التربوي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩١م.

٢– رودلف فيشر ، هلمت كيرشيلجر ، الجمباز للرجال ، ترجمة فوزي يعقوب ومنير رزق الله، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٣م .

٣– فضيلة سري ، جمباز البنات ، منبع الفكر ، الإسكندرية ١٩٧٢م .

ثالثًا : رياضات القوى

١– بسطويسي أحمد ، سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧م .

رابعًا : كرة السلة

١– الاتحاد الدولي لكرة السلة ، التعديلات الجديدة للقانون الدولي ٢٠٠١م .

٢– حسن سيد معوض ، كرة السلة للجميع ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٥م .

٣– عبد العزيز النمر ، كرة السلة – تعليم – تدريب ، القاهرة ١٩٩٧م .

٤– مصطفى زيدان ، كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٨م .

خامسًا : كرة الطائرة

١– أكرم زكي خطابية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر ، عمان ١٩٩٦م .

٢– حمدي عبد المنعم أحمد ، الكرة الطائرة ، مؤسسة كليوباترا ، القاهرة ١٩٩٢م .

٣– حمدي عبد المنعم ، محمد صبحي حسانين ، الأسس العملية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٧م .

٤– محمود وجيه حمدي ، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ١٩٩٦م .

سادسًا : التمرينات الفنية الإيقاعية

١– حمدي السعيد ، فريدة حرزاوي ، التمرينات والجمباز ، دائرة إعداد وتوجيه المعلمين ، سلطنة عمان ١٩٩١م.

٢– عطيات محمد خطاب ، التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٧م .

٣– ليلى زهران ، الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧م.

سابعًا : كرة اليد

١– محمد أحمد عبد العاطي ، كرة اليد للناشئين ، مطابع العحري ، عجمان ١٩٩٦م .

٢– محمد توفيق الوليلي ، كرة اليد ، فيلم ، تدريب ، تكنيك ، القاهرة ١٩٩٤م .

٣– منير جرجس ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤م .

ثامنًا : كرة القدم

١– حسن السيد أبو عبدة ، الإعداد المهاري لكرة القدم ، الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ٢٠٠٢م.

٢– حنفي مختار ، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥م.

٣– حنفي مختار ، الأسس العلمية ، تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت (بدون تاريخ) .

٤– مفتي إبراهيم ، بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩م .



رقم الإيداع:
٢٣٨ / ٢٠٠٦م

كتاب الطالب الرياضة المدرسية

الصف العاشر

الطبعة التجريبية

١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤م



عزيزي الطالب،

محافظتك على كتابك المدرسي قيمة حضارية

www.moe.gov.om